

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Л. Доценко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Подолання комунікативних бар'єрів підлітків засобами арт-терапії»**

Виконавець: студентка ПП-201Мз групи Шпичак Людмила Петрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Хоменко-Семенова Л.О.

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Бородінова Л.Ю.

Київ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Л. Доценко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

**Шпичак Людмили Петрівни**

1. Тема дипломної роботи «Подолання комунікативних бар'єрів підлітків засобами арт-терапії» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. №2007/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 жовтня до 08 грудня 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 135 сторінок, з них обсяг основного тексту 72 сторінки, список використаних джерел нараховує 51 позицію.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз вивчення комунікативних бар'єрів як негативних чинників міжособистісної взаємодії; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Подолання комунікативних бар'єрів підлітків засобами арт-терапії; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці - 21.

### Календарний план - графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	08.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	24.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Хоменко-Семенова Л.О.

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Шпичак Л.П.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Подолання комунікативних бар'єрів підлітків засобами арт-терапії»: 135 сторінок, 51 використаних джерел та літератури, 25 додатків.

Об'єкт дослідження - комунікативні бар'єри підлітків.

Предмет - вплив засобів арт-терапії на подолання комунікативних бар'єрів підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному доведенні впливу арт-терапії на подолання комунікативних бар'єрів підлітків.

Методи що були використані під час написання роботи:

- *теоретичні*: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичного матеріалу наукових та літературних джерел;
- *емпіричні*: спостереження, тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент.

У дипломній роботі розкрито сутність поняття комунікативний бар'єр, розглянуто різні підходи до класифікації комунікативних бар'єрів, виділено основні компоненти, що спричиняють виникнення комунікативних бар'єрів психологічного характеру (низький рівень самооцінки, низький рівень емпатії, високий рівень тривожності, високий рівень агресивності, високий рівень ригідності, високий рівень емоційних труднощів).

Описано психологічні особливості комунікативних бар'єрів у спілкуванні підлітків, що пов'язані насамперед з емоційною нестабільністю, невпевненістю в собі та страхом відторгнення і неприйняття.

Проаналізовано переваги арт-терапії як найбільш екологічного та ресурсного методу, що може використовуватись в психокорекційній програмі для подолання комунікативних бар'єрів підлітків.

Проведено емпіричне дослідження виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків за допомогою наступних методик:

1. Методика визначення труднощів у встановленні контактів В.Бойка;

2. Виявлення схильності до емпатії (за методикою І.Юсупова);
3. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком);
4. Тест для підлітків «Визначення самооцінки».

Також було розроблено та впроваджено психокорекційну програму, здійснено перевірку її ефективності та надано рекомендації шкільному психологу та підліткам щодо розвитку комунікативної компетентності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів, психологів закладів освіти, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

КОМУНІКАТИВНИЙ БАР'ЄР, ЕМОЦІЙНІ ТРУДНОЩІ, ЕМПАТІЯ, САМООЦІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ, АГРЕСИВНІСТЬ, РИГІДНІСТЬ, АРТ-ТЕРАПІЯ.

## ЗМІСТ

	Стор.
<b>ВСТУП.....</b>	<b>8</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ ЯК НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.....</b>	<b>12</b>
1.1. Комунікативні бар'єри: поняття, типи та причини виникнення	12
1.2. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у спілкуванні підлітків.....	29
1.3. Арт-терапія як засіб подолання комунікативних бар'єрів.....	34
Висновки до першого розділу.....	43
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>45</b>
2.1. Методологічна основа дослідження.....	45
2.2. Діагностика наявності комунікативних бар'єрів у підлітків.....	47
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	55
Висновки до другого розділу.....	58
<b>РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....</b>	<b>60</b>
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми подолання комунікативних бар'єрів.....	60
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми подолання комунікативних бар'єрів в підлітків.....	62
3.3. Рекомендації шкільним психологам та підліткам щодо розвитку комунікативної компетентності.....	72
Висновки до третього розділу.....	73
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>75</b>

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>80</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>86</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** «Єдина справжня розкіш - це розкіш людського спілкування». Відомі слова Антуана де Сент-Екзюпері будуть актуальними завжди, оскільки спілкування пронизує всі сфери людського життя. Завдяки спілкуванню пізнається світ та встановлюються нові зв'язки з іншими людьми, здійснюються процеси виховання, навчання, соціалізації, обміну досвідом та культурними цінностями. В спілкуванні народжується особистість. Людині важко бути щасливою, успішно працювати, самовдосконалюватися, самоутверджуватися, не контактуючи з іншими. Спілкування, на думку вчених, є однією з основних потреб людини, яка живе в суспільстві. Завдяки спілкуванню відбувається взаємодія між людьми в процесі спільної діяльності, в тому числі трудової. За змістом спілкування охоплює всі сфери людського життя, об'єктивні та суб'єктивні їх прояви. Тому питання про ефективність людського спілкування - універсальне.

Серед явищ, що ускладнюють спілкування, а іноді призводять до повного його блокування, провідну роль відіграють комунікативні бар'єри.

Комунікативні бар'єри (франц. *barriere* - перешкода) - це перешкоди на шляху адекватної передачі інформації між партнерами зі спілкування. Бар'єри спілкування можуть бути пов'язані з характерами людей, їх прагненнями, поглядами, мовними особливостями, з манерами спілкування. Саме комунікативні бар'єри часто є причинами багатьох конфліктів, взаємних розбіжностей і невдоволення людей як в особистій, так і в професійній сферах.

Проблема виникнення комунікативних бар'єрів у процесі спілкування стала предметом вивчення багатьох вчених. Так, змістовий аспект поняття «комунікативний бар'єр» розкрито в працях таких науковців: Г. М. Андрєєва, Т. Ю. Базаров, В. Ф. Галигін, Л. А. Дмитрієва, Л. Новикова, З.Л. Ноліу, Б.Д. Паригін, М.О.Подимов, Л.Подлесна, Л. Шихіреєв, Є. В. Цуканова та ін., класифікацію психологічних та комунікативних бар'єрів проводили Г. Гібш, Б. Поршнеєв, Б. Д. Паригін, М. Форверг, причини виникнення виникнення



комунікативних бар'єрів досліджували науковці А. Аронсон, Г. Гібш, В. Бенніс, Є. Залюбовська, Б. Д. Паригін, К. Роджерс, В.В. Столін, Г. Шепард, М. Форверг та ін., проблемі утрудненого спілкування присвячені роботи Є. В. Цуканової, В. Н. Куніциної, О. О. Бодальова, Г. А. Ковальова, В. А. Лабунської, Т. А. Аржакаєвої.

Проблема спілкування у підлітковому віці є досить актуальною, адже підлітковий вік є найбурхливішою та найважчою кризою, яку переживає дитина - змінюється її зовнішній вигляд, її погляди на життя, та перш за все це реакція емансипації, що означає звільнення від якихось обмежень з боку батьків, від їх контролю та заборон. Саме бар'єри спілкування поглиблюють підліткову кризу, заважають її подоланню, створюють проблеми у стосунках не тільки між батьками та підлітком, а й однолітками.

Проте, особливості підліткового віку пред'являють особливі вимоги до проведення будь-яких психокорекційних занять в підліткових групах.

Аналіз сучасних підходів до психологічного супроводу особистості, зокрема, психокорекції, засвідчив, що одним з ефективних та екологічних методів психокорекційного впливу є арт-терапія з її різноманітним та багатогранним напрямом. На сьогоднішній день темі арт-терапії приділяють увагу багато науковців (М. Наумбург, Е. Крамер, М. Лібман, С. Скейфіта, Л. Амстова, Т. Глухова, О. Копитін, Л. Лебедева, О. Свистовська, О. Серова, А. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, О. Деркач, Н. Заболотна, В.Іванова, , Т. Мірошніченко, О. Плетка, В. Савінов, І. Садова, О. Скар, В. Стадник, Т. Яценко та інші).

Арт-терапія може забезпечити м'який та етичний підхід до вирішення проблем підлітка, оскільки вона сприяє виробленню цільності світосприйняття, активізації емоційної сфери, гуманізації відносин, особистісному розвитку, формуванню позитивного самоствердження, придбання цінних соціальних навичок, подоланню психологічних бар'єрів спілкування. Саме це й зумовило вибір теми нашого дослідження «Подолання комунікативних бар'єрів підлітків засобами арт-терапії».

**Мета** даного дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному доведенні впливу арт-терапії на подолання комунікативних бар'єрів підлітків.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення комунікативних бар'єрів у підлітків.
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків.
3. Розробити та впровадити психокорекційну програму подолання комунікативних бар'єрів у підлітків.
4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми та розробити практичні рекомендації шкільним психологам та підліткам щодо розвитку комунікативної компетентності.

**Об'єкт дослідження:** комунікативні бар'єри підлітків.

**Предмет:** вплив засобів арт-терапії на подолання комунікативних бар'єрів підлітків.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичного матеріалу наукових та літературних джерел;
- *емпіричні:* спостереження, тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент.

Емпіричне дослідження виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків включало наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика визначення труднощів у встановленні контактів В.Бойка;
2. Виявлення схильності до емпатії (за методикою І.Юсупова);
3. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком);
4. Тест для підлітків «Визначення самооцінки».

**Практичне значення** роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів,

психологів закладів освіти, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменування, додатків на 50 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 72 сторінках і містить 21 таблицю. Загальний обсяг роботи - 135 сторінок.

# **РОЗДІЛ 1**

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ ЯК НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

### **1.1. Комунікативні бар'єри: поняття, типи та причини виникнення**

Спілкування - це процес взаємодії принаймні двох осіб, спрямований на взаємне пізнання, установлення і розвиток стосунків, взаємовплив на стан, погляди і поведінку, а також на регуляцію їхньої спільної діяльності. Питання про ефективність людського спілкування універсальне.

Спілкування протягом всієї життєдіяльності людини є одним з провідних факторів її розвитку [27].

Природа спілкування, та його індивідуальні особливості, механізми протікання і зміни стали предметом вивчення філософів і соціологів (І. С. Кон, Б. Д. Паригін), психолінгвістів (О. О. Леонтьєв, В. Ф. Петренко), представників соціальної психології (Г. М. Андрєєва, Б. Ф. Ломов, Б. Д. Поршнєв), педагогічної і вікової психології (О. О. Бодальов, Я. Л. Коломінський, М. І. Лісіна, В. С. Мухіна). Як специфічна форма взаємодії індивіда з іншими людьми, спілкування розглядається в працях К. О. Абульханової-Славської, О. В. Запорожця, Б. Ф. Ломова).

Комунікація - це процес двостороннього обміну думками й інформацією, що приводить до взаємного розуміння.

По своїй суті комунікативний акт є процесом взаємодії принаймні двох партнерів, які пов'язані між собою єдиним інформаційним простором. Людина, яка передає інформацію, в соціальній психології називається комунікатором. Партнер, який приймає й інтерпретує інформацію - реципієнт. Зворотний зв'язок - це інформація про те, як реципієнт сприймає комунікатора, як оцінює його поведінку і слова. У міжособистісній

комунікації обмін інформацією між суб'єктами тісно переплетений з їх психологічною взаємодією, створюючи єдиний процес спілкування [31].

Комунікація – це важлива форма активності особистості. Без комунікації неможливі діяльність, пізнання, рефлексія тощо. Під час обміну інформацією, на основі якої особистість приймає рішення та доводить його до інших. Від рівня сформованості комунікативних умінь залежить продуктивність пізнавальної і мисленнєвої діяльності людини. Комунікативні вміння визначаються як один із видів спеціальних умінь, пов'язаних з вміннями сприймати, відтворювати і створювати усні і письмові висловлювання.

Комунікації між людьми мають ряд особливостей:

- наявність відносин двох індивідів, кожен з яких є активним суб'єктом спілкування. При цьому їх взаємне інформування передбачає налагодження спільної діяльності. Специфіка людського обміну інформацією полягає в значущості для кожного учасника спілкування тієї або іншої інформації. Інформація має бути не тільки прийнята, а й усвідомлена та осмислена;
- можливість взаємного впливу партнерів один на одного завдяки системі знаків. Тобто обмін такою інформацією обов'язково передбачає вплив на поведінку партнера, тому що знак, слово, символ змінюють стан учасників комунікативного процесу. Комунікативний вплив, що тут виникає, є психологічним впливом одного учасника комунікативного процесу на іншого метою зміни його поведінки, уявлень, знань, відношень тощо;
- комунікативний вплив можливий лише за наявності єдиної або схожої системи кодифікації і декодифікації у комунікатора (людини, що спрямовує інформацію) і реципієнта (людини, що отримує інформацію);
- можливість виникнення комунікативних бар'єрів. У цьому випадку чітко простежується зв'язок між спілкуванням і відношенням.

Серед явищ, що ускладнюють спілкування в обмеженому просторі, а іноді призводять до повного його блокування, провідну роль відіграють комунікативні бар'єри.

Комунікативні бар'єри (франц. *barriere* - перешкода) - це перешкоди на шляху адекватної передачі інформації між партнерами зі спілкування.

Саме комунікативні бар'єри є однією з причин виникнення і розгортання внутрішньо-особистісних, міжособистісних, внутрішньогрупових і міжгрупових конфліктів, які виникають у процесі вербальної або невербальної взаємодії між людьми.

Проблемі виникнення комунікативних бар'єрів у процесі спілкування присвячені вітчизняні та зарубіжні наукові праці. Змістовий аспект поняття «комунікативний бар'єр» розкрито в працях таких науковців: Г. М. Андрєєва, Т. Ю. Базаров, В. Ф. Галигін, Л. А. Дмитрієва, Л. Новикова, З.Л. Ноліу, Б.Д. Паригін, М.О.Подимов, Л.Подлесна, Л. Шихірев, Є. В. Цуканова та ін., класифікацію психологічних та комунікативних бар'єрів проводили Г. Гібш, Б. Поршнєв, Б. Д. Паригін, М. Форверг, причини їх виникнення також стали об'єктом дослідження науковців (А. Аронсон, Г. Гібш, В. Бенніс, Є. Залюбовська, Б. Д. Паригін, К. Роджерс, В.В. Столін, Г. Шепард, М. Форверг та ін.) [50].

Під час спілкування багато людей відчувають певні труднощі, які впливають на ефективність обміну інформацією, взаємодію, сприймання людьми одне одного.

Проблемі утрудненого спілкування присвячені роботи Є. В. Цуканової, В. Н. Куніциної, О. О. Бодальова, Г. А. Ковальова, В. А. Лабунської, Т. А. Аржакаєвої. Кожен з цих авторів опирається на ідеї Б.Д.Паригіна про наявність психологічного бар'єру, який розуміється як усталена установка, психологічне налаштування особистості, процеси, властивості, стани людини, «які консервують прихований емоційно-інтелектуальний потенціал її активності». Таке трактування психологічного бар'єру вказує на внутрішнє джерело труднощів спілкування - стійкі особистісні утворення, які при певних обставинах можуть призводити до збоїв у спілкуванні[27].

Труднощі у спілкуванні можуть виникати через належність його учасників до різних вікових груп, відмінність життєвого досвіду, різний вік

співрозмовників, неоднаковий рівень розвитку особистості, неоднаковий інтелектуальний рівень тощо. Крім того, труднощі можуть виникати внаслідок невміння розкритися, поверховості контакту, відсутності потреби у спілкуванні тощо. Проблема порушення міжособистісного спілкування - це двостороннє ускладнення спілкування та відносин, психологічна сторона якого зумовлена такими властивостями особистості, як егоїзм, підозри, авторитарність, нещирість почуттів тощо. Можуть впливати й такі фактори, як відсутність зворотного зв'язку при комунікативному контакті.

Л. А. Петровська вважає, що детермінантою утрудненого спілкування є негармонійний розвиток різноманітних характеристик особистості, її відношень та соціального контексту [27].

Серед труднощів у спілкуванні можна виділити:

- інформаційні труднощі (невміння співрозмовника повідомити щонебудь, висловити свою думку, формулювати запитання співрозмовнику);

- індивідуально-особистісні відмінності (егоцентризм - сконцентрованість на собі, своїх поглядах, цілях і переживаннях, нечутливість до переживань інших людей);

- комунікативні труднощі (невміння висловити думку, завершити повідомлення, аргументовано переконати тощо)[20].

Спілкування, під час якого виникають певні труднощі, характеризується емоційним напруженням і невідповідністю досягнутих результатів заданим цілям. Труднощі у спілкуванні можуть бути пов'язані із сором'язливістю, відчуженістю, самотністю та підвищеною тривожністю.

До труднощів в спілкуванні можуть призвести наступні властивості особистості:

- егоцентричність, невихованість, агресивність, конфліктність (людина хоче і може, але не вміє спілкуватись);
- глибока самотність (людина не хоче, не вміє і не може спілкуватися);
- відчуженість, виключеність із соціальних зв'язків, самотність у натовпі (вміє, але вже не може і не хоче спілкуватись);

- глибока інтроверсія, авторитарність, самодостатність, відсутність мотивації (вміє, може, але не прагне);
- сором'язливість, занижена самооцінка (і може, і хоче, але боїться спілкуватись).

Виникнення ситуацій утрудненого спілкування та труднощів в спілкуванні обумовлено фактом формування людської спільності, особливостями розвитку особистості в певному соціальному середовищі, соціально-психологічною природою спілкування, механізмами відображення та взаємодії. Саме вони провокують збої в соціально-перцептивній, інтеракційній, комунікативній системах спілкування, що призводять до непорозумінь та виникнення психологічної напруги різної інтенсивності між людьми [27].

Таким чином, труднощі, що виникають в спілкуванні (причини утрудненого спілкування), можуть бути класифіковані наступним чином [27]:

- 1) об'єктивні, породжені реальною взаємодією, та суб'єктивні, які мають відношення до різних аспектів функціонування особистості або групи (динамічні процеси в групі і між групами, культурно-психологічні особливості її членів);
- 2) первинні (природні умови життя групи, історія її формування та відношень з іншими групами) і вторинні, породжені різними психогенними і соціогенними впливами;
- 3) усвідомлювані, реально присутні в ситуації спілкування, та неусвідомлювані, що суб'єктивно не переживаються особистістю і групою; представлені в свідомості особистості, проте реально неіснуючі;
- 4) ситуативні або стійкі;
- 5) міжкультурні і культурно-специфічні;
- 6) загальновікові та гендерні (маскуліність - фемінність), статеві;
- 7) індивідуально-психологічні, особистісні, соціально-психологічні;
- 8) когнітивно-емоційні (уявлення, думки, стереотипи, установки, настрої, переважаючі емоційні стани, ціннісні орієнтації і т.д.), мотиваційні та



інструментальні (навички спілкування, правила етикету, норми, ритуали, прийнятні в групі способи звертання і т.д.);

9) компоненти структури спілкування (соціально-перцептивні, комунікативні, інтерактивні);

10) вербальні і невербальні.

Отже, існує ряд перешкод у встановленні комунікативних зв'язків з оточуючими. Одним із них є комунікативний бар'єр - психологічна перепона різного походження, яку реципієнт установлює на шляху небажаної, втомлюючої або небезпечної інформації [31; 42].

Під комунікативним бар'єром розуміється все те, що перешкоджає або пригнічує ефективне спілкування і блокує його.

Комунікативний бар'єр - це перешкода, ефективному спілкуванню, причиною якого є індивідуально-психологічні особливості людей, що вступають у комунікативний зв'язок [41].

Комунікативні бар'єри мають соціальний та психологічний характер. Причинами цього є відмінності в світогляді, світовідчутті та світосприйнятті людей, що спілкуються, їх психологічні особливості (наприклад, надмірна сором'язливість одних, скритність других, непримиренність третіх і т.д.) [4].

Бар'єри спілкування можуть бути пов'язані з характерами людей, їх прагненнями, поглядами, мовними особливостями, манерами спілкування. Однак процес комунікації може здійснюватися і за таких ускладнень [20].

В працях Г.М. Андрєєвої комунікативні бар'єри поділяються на бар'єри соціального і психологічного характеру. З одного боку, такі бар'єри можуть виникати через відсутність розуміння ситуації спілкування, яка спричинена не просто різною мовою, якою спілкуються учасники комунікативного процесу, а й соціально-психологічними відмінностями, що існують між партнерами. Це можуть бути соціальні, політичні, релігійні, професійні відмінності, які не тільки породжують різну інтерпретацію одних і тих же понять, що вживаються в процесі комунікації, але й взагалі відмінності в світогляді, світовідчутті та світосприйнятті. Такі бар'єри

породжені об'єктивними соціальними причинами, приналежністю партнерів комунікації до різних соціальних груп і при їх прояві особливо чітко виступає включеність комунікації в більш широку систему суспільних відносин. З іншого боку, бар'єри комунікації можуть мати і психологічний характер. Вони можуть виникати:

- або унаслідок індивідуальних психологічних особливостей тих, хто спілкується (наприклад, надмірна сором'язливість, втаємниченість тощо),
- або унаслідок особливих психологічних відношень, що виникли між партнерами зі спілкування: неприязні, недовіри один до одного тощо [1].

Можна виділити кілька підходів до класифікації комунікативних бар'єрів.

Бар'єри у спілкуванні можна розділити на:

- внутрішні бар'єри особистості, пов'язані з нормами, установками, цінностями, а також з такими особистісними особливостями, як ригідність, конформність, слабка воля і т.д.;

- зовнішні - які знаходяться поза особистістю: нерозуміння зі сторони іншої людини, надлишок або ж навпаки - дефіцит інформації тощо.

Л. Е. Орбан-Лембрик виділяє фонетичний, семантичний, стилістичний, логічний, смисловий бар'єри [33].

Фонетичний бар'єр - це перешкода, створена особливостями мови того, хто говорить. Учасники комунікативного процесу спілкуються різними мовами і діалектами, мають суттєві дефекти мови та дикції, перекирчують граматичну структуру мовлення. Це й невиразна мова, також мова, якій властива велика кількість слів-паразитів, скороговка, дуже голосна або тиха мова, шепотіння та ін.

Семантичний бар'єр - виявляється у незбіганні в системах значень партнерів з комунікації - тезаурусів, поняттєво-категорійного апарату мови з відповідною смисловою інформацією. Причини виникнення полягають у тому, що партнери користуються однаковими знаками і словами для позначення різних речей; це обмежений лексикон в одного зі

співрозмовників; невідповідність між мовними засобами, які використовує комунікатор, і мовними ресурсами реципієнта; індивідуальні особливості реципієнта, його здатність оперувати мовою як засобом мислення та ін.

Стилістичний бар'єр - виникає через невідповідність стилю мови комунікатора та ситуації спілкування або стилю мови й актуального психологічного стану реципієнта. В його основі може бути: панібратська манера спілкування; використання стилю спілкування, який може бути недоречним, занадто складним, не відповідати комунікативній ситуації та намірам партнера; використання стилю, що має примусові аспекти; неправильна організація повідомлення, форма і зміст якого не відповідають один одному, або інформація передається науково-канцелярським стилем, який більше зрозумілий під час читання і ускладнений під час слухового сприйняття та ін.

Логічний бар'єр - в його основі є неадекватне розуміння інформації, породжене особливостями мислення партнерів зі спілкування. Його причинами виступають: свідоме чи несвідоме порушення законів логіки, неоднаковий вид мислення (наприклад, в одного - абстрактно-логічне, в іншого - наочно-образне); використання операцій мислення з різним ступенем розуміння та адекватності; превалювання різних форм мислення в кожного з партнерів та ін.

Смисловий бар'єр - проявляється у непорозумінні між людьми, яке є наслідком того, що одне повідомлення має для них різний смисл - суб'єктивний зміст, якого набуває слово у конкретному контексті, конкретній ситуації спілкування. Слово у різних ситуаціях може мати неоднаковий смисл, який є завжди індивідуально-особистісним, він сформований у свідомості того, хто говорить, але необов'язково є зрозумілим тому, хто слухає. Причинами цього є: незбігання смислів висловлювань, прохань, наказів, ігнорування поглядів, цінностей, системи особистісних смислів співрозмовників, відмінності у знаннях, життєвому досвіді тощо.

В. Г. Крисько виділяє соціально-культурний бар'єр, що зумовлений соціальними, політичними, релігійними, етнічними, професійними, віковими, гендерними тощо відмінностями, які породжують не тільки різну інтерпретацію понять, що застосовуються у процесі комунікації, але й різні світовідчуття, світогляд, світорозуміння тощо [24].

Будь-яка інформація, що надходить до людини, несе в собі елементи впливу на її поведінку, думки і бажання з метою їх зміни, тому бар'єри в процесі обміну інформацією ніби захищають нас від стороннього психологічного впливу. Б. Ф. Поршнев виділяє наступні три типи бар'єрів під час спілкування (як види контрсугестії): уникнення, авторитет і нерозуміння [35].

Уникнення - це такий тип бар'єру під час спілкування, коли спостерігається уникнення джерел впливу, ухилення від контакту з партнером, за якого спілкування та сприйняття інформації стає неможливим. Так, визначивши партнера як небезпечного, «як чужого», людина уникає будь-якого спілкування з ним, або, якщо ухилитися неможливо, докладає відповідних зусиль, щоб не сприйняти її повідомлення. З боку цей «захист» добре помітний - людина неуважна, не слухає, не дивиться на співрозмовника, постійно знаходить привід відвернутися, використовує будь-яку причину для припинення розмови. Уникнення, як вид захисту від впливу, проявляється не тільки в уникненні людей, а й у відхиленні від певних ситуацій, коли може виникнути небезпека «шкідливого» впливу.

Бар'єр авторитету проявляється в тому, що у випадку, якщо партнер неавторитетний - його вплив не матиме успіху. Вважається, що авторитетність джерела інформації залежить від його надійності, компетентності, привабливості, щирості, повноважень та соціального престижу. Як правило, авторитет партнера по спілкуванню пов'язаний з довірою до нього.

Нерозуміння проявляється тоді, коли слова одного з партнерів, його бажання, спонукання сприймаються співрозмовником неправильно, «не

доходять» до нього. При цьому формується враження, ніби людина захищається від партнера, його слів і переживань. Крім того, не завжди є можливість визначити джерело інформації як небезпечне, чуже чи неавторитетне й адекватно захиститися від небажаного впливу. Іноді потенційно небезпечна для людини інформація може надходити й від людей, яким вона довіряє (від «своїх» чи цілком авторитетних). У такому випадку захистом буде «нерозуміння» повідомлення.

Наведемо ще одну класифікацію бар'єрів, що мають соціально-психологічне походження [20]:

- психологічний бар'єр - формується на підставі попереднього досвіду як негативна настанова, розбіжність інтересів партнерів по спілкуванню тощо. Найтипівішими психологічними бар'єрами є поганий контакт та негативне налаштування на співрозмовника;

- інтелектуальний бар'єр - виникає внаслідок різного інтелектуального рівня партнерів. Різні інтереси співрозмовників, культура мови, неглибокість міркувань викликає незадоволення та небажання спілкуватись;

- бар'єри культурних упереджень - породжені поглядами, звичками і традиціями різних народів. Негативні расові та національні настанови є підґрунтям расизму і націоналізму;

- естетичні бар'єри взаєморозуміння - виникають внаслідок низької привабливості партнера у його зовнішньому вигляді, мові та манерах поведінки. Усувають такий бар'єр шляхом самоконтролю поведінки;

- мотиваційні бар'єри - роблять спілкування партнерів нецікавим або непотрібним. Це може бути спричинено або неактуальною, далекою від інтересів, неприємною темою, або тим, що у цей момент у людини є необхідніша справа, ніж ця розмова;

- емоційні бар'єри взаєморозуміння - це небажання спілкуватися, заглиблюватись у проблеми співрозмовника і співчувати йому внаслідок антипатії до нього (образи, роздратування, ненависті, презирства, неповаги та ін.). Вони виникають у багатьох різноманітних ситуаціях і найбільш

характерні для зіпсованих стосунків, а також стосунків опонентів у різних конфліктах. Долають їх за допомогою усмішки, чуйного ставлення до співрозмовника.

Особливу групу бар'єрів становлять бар'єри соціальної перцепції. Стереотипи сприйняття, упередженість і забобони, негативні установки партнерів зі спілкування, незбігання ціннісних орієнтацій на рівні базових соціальних установок, смислових прошарків свідомості і формальне підлаштування образу іншої людини під категорії (добрий - поганий, надійний - ненадійний тощо) істотно перекарчують уявлення людей один про одного і зумовлюють негативні реакції під час зустрічей, бесід, переговорів, викликають недовіру та знижують продуктивність комунікативних зв'язків [24].

В деяких випадках говорять про бар'єри відносин. Мова йде про виникнення почуття ворожості, недовіри до того, хто говорить, а потім - і до інформації, яку він передає.

Х. Корнеліус та Ш. Фейр як комунікативні бар'єри виокремлюють наступні провокатори спілкування:

- погрози, що обумовлюють образу, страх, ворожість («Якщо Ви ще раз запізнитесь на заняття, наступного разу без дозволу декана...»);
- накази, вказівки, розпорядження, що спричиняють аналогічні відчуття;
- критика, як правило, негативна та спрямова на людину («У тебе поганий характер»);
- прізвисько, навішування ярликів;
- слова-«боржники» («Маєте поводитися відповідально»);
- приховування важливої інформації, яка негативно впливає і на особистісне, і на ділове спілкування;
- вживання реплік-пасток з емоційними оцінками, які не містять конкретну інформацію («Тобі це сподобається»);
- допит із пристрастю («Скільки часу вже минуло?»);

- похвала з пасткою («Від тебе, геніального, іншого й годі чекати?»);
- діагноз мотивів поведінки («На інше і не сподівалася!»);
- негативний діагноз мотивів поведінки («Цього варто було чекати, тому що Ви не здатні зрозуміти іншого»);
- несвоєчасні поради («Я завжди знав, що такий «товариш» тебе раніше чи пізніше підведе»);
- позиція поблажливості, переваги, що прикриваються начебто доброзичливістю, позитивним ставленням;
- категоричність, безапеляційність («До вас якою мовою зверталися?!»);
- переконання логікою («Ти сама подумай, це ж дурня - закохуватися в таких!»);
- глузування, підсміювання, що зачіпають особистості («Та, зрозуміло, ти великий психолог»);
- неприємні згадування про певні факти або події;
- узагальнення і стереотипи, коли немає в цьому необхідності («Всі жінки - стерви», «Країна дурнів»);
- нав'язування своєї позиції («Ти нічого не тямиш, це ж треба було таке бовкнути!») [23].

Серед причин виникнення комунікативних бар'єрів у спілкуванні можуть бути компетентність, вибіркове слухання, оціночні судження, достовірність джерела, фільтрування [21].

Компетентність - одне і те ж повідомлення по-різному інтерпретується парнерами зі спілкування (залежно від рівня своєї компетенції та попереднього досвіду). Дана ситуація призводить до небажаних варіацій у процесах кодування і декодування інформації.

Вибіркове слухання – якщо інформація суперечить знанням, досвіду, уявленням, які вже сформувалися, людина має тенденцію до блокування нової інформації. При цьому інформація або ігнорується, або перекручується так, щоб вона відповідала власним інтелектуальним, соціальним,

професійним тощо надбанням. Тобто людина чує тільки те, що хоче почути, не бажає, щоб її «Я» було порушено.

Оцінні судження - в будь-якій ситуації спілкування співрозмовник висловлює оцінні судження, судження про загальну цінність, змістовність, актуальність повідомлення. Ці оцінні судження ґрунтуються на оцінці комунікатора реціпієнтом (або навпаки) на основі попереднього досвіду міжособистісного спілкування, а також значенням очікуваного повідомлення.

Достовірність джерела - проявляється в тому, що оцінка однією людиною іншої впливає на ставлення до її повідомлення. Рівень достовірності, що оцінюється партнерами, пов'язаний з тим, як вони реагують на слова, ставлення, дії один одного. В основному це визначається попереднім досвідом їхнього спілкування.

Фільтрація - це свідоме або несвідоме перекручення комунікативного повідомлення передавальною організацією.

До групи об'єктивних (зовнішніх) чинників, що обумовлюють виникнення комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні можна віднести [13]:

- особливості соціально-політичного розвитку суспільства, які визначають загальний рівень демократичності комунікативних процесів, їхню орієнтацію на міждержавні та міжнаціональні зв'язки;
- рівень матеріально-технічної забезпеченості каналів інформації як загалом у суспільстві, так і конкретно у кожному місці, де здійснюється комунікація;
- характеристику мікроситуації, пов'язаної зі спілкуванням, у конкретній організації;
- особливості проблеми, яка становить предмет комунікації.

До групи суб'єктивних (внутрішніх) чинників, що обумовлюють виникнення комунікативних бар'єрів, відносяться [13]:

- особливості спрямованості учасників комунікації (потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, соціальні настанови, життєві плани);



- характеристики пізнавальної сфери суб'єктів та об'єктів комунікації (рівень інтелектуального розвитку, наявність загальних та професійних знань);

- особливості емоційно-динамічної сфери учасників комунікації (рівень емоційної стабільності - нестабільності, емоційний стан у момент комунікативної взаємодії, тип темпераменту);

- особливості, які визначають стратегію взаємодії учасників спілкування (стиль спілкування учасників комунікації, рівень психологічної готовності до спілкування, соціально-психологічний клімат у колективі).

Крім того, психологічними причинами труднощів у спілкуванні можуть бути [20]:

- нереальні цілі;
- неадекватна оцінка партнера, його здібностей та інтересів;
- неправильні уявлення про власні можливості;
- нерозуміння характеру оцінки й ставлення партнера;
- вживання не відповідних ситуації способів звертання до партнера.

На якість міжособистісного та ділового спілкування впливають такі риси характеру, як егоїзм, егоцентризм, нетактовність і невихованість, деспотичність тощо. Саме ці риси характеру заважають установленню щирості, взаєморозуміння у міжособистісному спілкуванні.

До властивостей особистості, що призводять до стійких дефектів спілкування та виникнення комунікативних бар'єрів, можуть бути віднесені тривожність, ригідність, агресивність і деякі аналогічні властивості.

Тривожність, як властивість особистості, заважає відкрито та щиро спілкуватись, вносить у спілкування елемент підозрілості, занепокоєння, необґрунтованих страхів. Тривожна людина швидко впадає в паніку, якщо з невідомих причин відкладається зустріч, затримується діловий партнер, виникає невизначеність.

Ригідність - складність або нездатність переналаштовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. Ригідність мислення

пов'язана зі стабільністю емоцій, фіксацією уваги на якихось важливих подіях, об'єктах або обставинах, невдачах, образах тощо. У поведінці ригідність виявляється у негнучкості, інертності мотивів і вчинків. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності.

Агресивність - ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту.

На ефективність спілкування впливає сформованість у особистості таких комунікативних якостей, як комунікабельність, толерантність, емпатія, рефлексія, доброзичливість, повага, ввічливість [20].

Комунікабельність - особистісна якість, що характеризується потребою у спілкуванні, здатністю легко вступати в контакт, викликати позитивні емоції у співрозмовників, відчувати задоволення від спілкування.

Толерантність - терпимість людини до інших людей, здатність приймати їх такими, якими вони є, без виникнення агресивних захисних дій. Толерантне ставлення до співрозмовника є однією з важливих якостей особистості. Толерантність виявляється у витримці особистості, здатності відповідно реагувати на конфліктну ситуацію в процесі комунікативної взаємодії. Толерантна особистість має володіти такими особистісними якостями, як гуманність, рефлексивність, відповідальність, впевненість в собі та у своїх силах, перцепція як уміння спостерігати за людьми, емпатія.

Емпатія - ситуативно виникаюче переживання, стійка індивідуальна якість, спрямованість особистості, що виявляється в готовності виказати емоційне тепло, співпереживання, співчуття, сприймати і розуміти співрозмовника, налагоджувати ефективну взаємодію.

Рефлексія - здатність займатися самоаналізом, тобто здатність до критичного переосмислення власного досвіду. Вона функціонує як аналіз суб'єктом власного психічного стану, сприяє свідомому виконанню будь-якої діяльності, спрямована на самовдосконалення особистості.

Доброзичливість - ставлення до співрозмовника, орієнтоване на здійснення добра. Виявляється в прихильності, симпатії, співчутті, доброчинності. Доброзичлива людина підтримує співрозмовника, не звинувачує його.

Повага - шанобливе ставлення до співрозмовника, засвідчує ступінь власної самоповаги, бо людина, яка поважає себе, не вдаватиметься до образ і приниження гідності іншої.

Ввічливість - позитивна налаштованість співрозмовників один до одного, що забезпечує комфортний клімат спілкування. Зовнішнім виявом ввічливості є привітний вираз обличчя, зацікавлений погляд, усмішка.

Важливою психологічною характеристикою міжособистісного спілкування афіліація.

Афіліація - емоційний зв'язок людини з іншими людьми, прагнення бути в товаристві інших людей, потреба в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми. Афіліація характеризується взаємним прийняттям та прихильністю. У ряді випадків під афіліацією розуміють потребу в спілкуванні.

Афіліація тісно пов'язана з такою індивідуально-психологічною характеристикою як емпатія - емоційним відгуком людини на переживання інших людей, та залежить від багатьох чинників, таких як стать, вік, емоційний досвід, взаємовідносини та ін.

Емпатичні здібності - це соціально-психологічна властивість особистості, яка формується в процесі взаємодії людей, впливаючи на успішність спілкування, на діапазон труднощів, що переживає людина. Як соціально-психологічна властивість емпатія складається з ряду здібностей:

- 1) здібності емоційно реагувати та відкликатися на переживання іншого;
- 2) здібності розпізнавати емоційний стан іншого і подумки переносити себе в його думки, почуття та дії;

3) здібності вибирати адекватну емпатичну відповідь (вербального і невербального типу) на переживання іншого, використовувати способи взаємодії, що полегшують страждання іншого [27].

Отже, в процесі спілкування простежується взаємодетермінація особистості та спілкування. Особистісні утворення впливають на результати спілкування, а ті, в свою чергу, впливають на особистість партнерів, формують її соціально-перцептивну сферу (образи, уявлення, еталони, стереотипи), систему відношень, способи звертання, навички та уміння комунікативної поведінки. В залежності від інтегральних особистісних утворень, що впливають на спілкування, змінюються характеристики спілкування, сукупність яких надає йому якість утрудненого або неутрудненого [27].

Одним із основних явищ, що ускладнюють процес комунікації є комунікативні бар'єри.

Серед основних компонентів, що спричиняють виникнення комунікативних бар'єрів психологічного характеру можна виділити:

- низький рівень самооцінки,
- низький рівень емпатії,
- високий рівень тривожності,
- високий рівень агресивності,
- високий рівень ригідності,
- високий рівень емоційних труднощів.

## **1.2 Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у спілкуванні підлітків**

Підлітковий вік - це вагомий період у житті людини. Від того, як у цей період вона буде розвиватися, залежить її майбутня особистість. Головним змістом підліткового віку є його перехід від дитинства до дорослості. Всі сторони розвитку піддаються якісній перебудові, виникають і формуються психологічні новоутворення, закладаються основи свідомої поведінки, формуються соціальні установки. Ці особливості підліткового віку розглядаються в роботах таких вітчизняних психологів, як Л. І. Божович, Т. В. Драгунова, А. Н. Маркова, Д. І. Фельдштейн, Д. Б. Ельконін та інші.

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, що пов'язана не тільки зі змінами в гормональній сфері, але також і з соціальними факторами, умовами виховання та навчання, можливостями реалізації провідних потреб підлітка. Блокування та нереалізованість актуальних потреб веде до виникнення тривожності та внутрішнього конфлікту.

У підлітковому віці першорядної значимості набуває система взаємин з навколишнім соціальним середовищем, що у свою чергу визначає спрямованість розвитку підлітка, характеристики його особистості. Важливим для спілкування є вплив та характер найближчого оточення підлітків. Його особливості багато у чому можуть визначати протікання процесу їх спілкування, наявність труднощів у спілкуванні, характер взаємодії з партнером. Підлітки дедалі частіше страждають від ізоляції, не вміють слухати, багатьом складно взаємодіяти один з одним.

Провідною діяльністю підліткового віку є міжособистісне спілкування як з однолітками так і з батьками. Дитина знаходиться на роздоріжжі кризового періоду, який протікає досить бурхливо та незвично для деяких підлітків. Батьки все частіше намагаються контролювати своїх дітей та увірватися в їхній особистісний простір. Самі ж підлітки прагнуть до відокремлення від дорослих та їхніх заборон, хочуть мати свої права та

можливості, тягнуться до однолітків та протилежної статі. Підліток починає критично оцінює слова, вчинки та поведінку інших дітей. У компаніях підлітків існують неписані правила відповідальності, щирості і вірності. Така емоційність в оцінках - одна з основних потреб підлітків, що не можуть задовольнити дорослі.

Дуже важливим для підлітків є їх прийняття оточуючими, певною групою, особливо однолітками. Проте попередній досвід спілкування та взаємодії, рівень емоційних бар'єрів спілкування можуть формувати побоювання та занепокоєння, що вони можуть бути відторгнені, неприйняті групою.

Спілкування з однолітками має велике значення в житті підлітка, оскільки воно знаходиться в центрі його життя та багато в чому визначає всі інші сторони його поведінки і діяльності.

Труднощі у спілкуванні виникають у багатьох випадках тому що підліткам важливо бути в центрі уваги та справити враження на оточуючих, бо на цьому враженні будуються перші взаємини між однолітками.

Дружба підлітків ґрунтується на спільних інтересах та вподобаннях. Вони однаково проводять час, читають однакові книги, слухають однакову музику, надають перевагу подібному одягу та манері поведінки. Своїх друзів підлітки вважають найрозумнішими, найвеселішими та, наслідуючи їх, виховують у собі потрібні якості. Важливе значення для підлітка має оцінка друзями його особистісних якостей, знань і вмінь, здібностей і можливостей. У товаришів він знаходить співчуття, адекватне сприйняття своїх радощів і негараздів, які дорослим часто здаються незначущими [19].

Потреба підлітків у тому, щоб дорослі, особливо батьки, визнали їх рівноправними партнерами у спілкуванні, породжує конфлікти. Цікаво, що винним у конфлікті завжди визначається підліток - так вважають і самі підлітки. Подібну самозвинувачувальну позицію підлітків деякі автори називають «психологічним примиренням», пов'язуючи її з прийняттям формальних відносин «слухняності», що нав'язуються їм, ламання позиції

«психологічного примирення» найчастіше призводить до «психологічного бунту». Коли виникає цей «психологічний бунт», дорослі починають бити на сполох, ідуть до психолога, шукають вихід, а «психологічне примирення», всіх влаштовує. Водночас подібне ставлення до конфліктів, за яких дорослі стійко посідають зовнішню обвинувачувальну позицію, а підлітки - самообвинувачувальну, є неконструктивним.

Важливе значення для підлітка має спільна діяльність з дорослими, організована на основі єдності інтересів, захоплень. Значення такої співпраці може бути різноманітним. Підліток може допомагати батькам по господарству, навіть давати поради у певних справах, а дорослі мають дослухатися до його думки. Старший може залучити його до справ, якими він зайнятий. Така спільна діяльність породжує спільність переживань, почуттів, полегшує контакт з підлітком, зумовлює емоційну та духовну близькість. У ній дитина пізнає складний внутрішній світ дорослих, глибину думок і переживань, вчиться турботливому ставленню до людей [47].

В процесі спілкування у підлітків виникають комунікативні бар'єри, серед яких виділяють велику кількість:

- мотиваційні бар'єри;
- емоційні бар'єри;
- психологічні бар'єри;
- бар'єри, обумовлені типом темпераменту;
- емпатійні бар'єри;
- бар'єри обумовлені віковими властивостями та гендерними.

Причини виникнення бар'єрів бувають різними, насамперед це:

- непорозуміння, яке виникає між людьми;
- невідповідність настрою, негативних емоцій, які не сприймаються співрозмовниками;
- неспівпадання інтересів в процесі комунікації між співрозмовниками;
- несприйняття зовнішнього виду співрозмовником;

- обмеження вільного фізичного простору між собою та дорослими, тобто неправильно сформований простір призводить до ізоляваності.

Ще однією причиною для виникнення бар'єрів у спілкуванні може бути застосування агресивної поведінки до свого співрозмовника. Серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна, стосовно дорослих, поведінка, частішають випадки проявів жорстокості і агресивності. Серед психологічних бар'єрів можуть проявлятися уникнення, авторитет та нерозуміння.

Отже, перехід від дитинства до дорослості має специфічну відмінність усіх сторін розвитку в цей період - фізичну, моральну, розумову, соціальну. При цьому відбувається становлення якісно нових утворень, з'являються елементи дорослості в результаті перебудови організму дитини, посилюється самосвідомість у стосунках з дорослими і товаришами, з'являються нові інтереси, активізується пізнавальна діяльність тощо. У цей же період проходить фізіологічна перебудова організму підлітків, що супроводжується емоційною нестабільністю. Її прояви: недостатня впевненість у собі, тривожність, низька самооцінка, несформованість рефлексії щодо наслідків своїх вчинків. Наростання таких станів посилюється насамперед порушеннями соціальних зв'язків підлітків. Особливо впливає на посилення емоційного дискомфорту недостатнє відчуття особистої належності до суспільства, усвідомлення свого місця в ньому.

Окрім того, особливістю підліткового віку є виключно швидкий темп змін, які відбуваються в цей період у фізичному і психічному стані, у характері реакцій на зовнішні подразники тощо. Є розбіжності в індивідуальних темпах розвитку підлітків, різниця яких може становити 3-4 роки, при проявах акселерації. Підлітковий вік пов'язаний з психологічними зрушеннями, які відбуваються в у процесі статевого дозрівання: статеву належність набуває соціального значення, змінюється самосприйняття, відбувається усвідомлення гендерної ролі та особливостей становлення сім'ї.



Отже, з одного боку, спостерігаються негативні прояви, дисгармонія у будові особистості, зміна інтересів, протестуючий характер поведінки стосовно дорослих, а з іншого - прояв таких позитивних показників, як зростання самостійності, більш різноманітними та змістовними стають стосунки з ровесниками та дорослими, значно розширюється сфера діяльності тощо. Тому для дітей цього віку характерні перепади, які викликають швидку зміну фізичного стану і, відповідно, настрою. При цьому дитина може тривалий час переносити фізичні навантаження, пов'язані з його захопленнями, і одночасно з цим у відносно спокійний період часу «падати від втоми». Особливо часто це проявляється при інтелектуальних навантаженнях.

Ці вікові особливості пред'являють особливі вимоги до проведення будь-яких занять, зокрема, тренінгових, в підліткових групах. Тобто існує потреба в пошуку, адаптації та розробці педагогічно-психологічних технологій, які мають неклінічну спрямованість, доступні для освоєння психолога, цікаві та ефективні в роботі з дітьми.

Таким умовам відповідає феномен арт-терапії, яка повністю відповідає зростаючим вимогам молодій людині в м'якому, етичному підході до вирішення її проблем. Передбачається, що звернення до потужного потенціалу мистецтва, виконуючому роль «екзистенціальної підтримки», сприятиме гуманізації відносин, особистісному розвитку, формуванню позитивного самоствердження, придбання цінних соціальних навичок [46].

### **1.3 Арт-терапія як засіб подолання комунікативних бар'єрів**

Аналіз сучасних інноваційних технологій психологічного супроводу особистості, зокрема, психокорекції, засвідчує, що одним з ефективних та екологічних методів психокорекційного впливу є арт-терапія з її різноманіттю та багатогранністю напрямків.

Фахівці виділяють наступні види арт-терапії: арт-синтезтерапію, анімаційну терапію, бібліотерапію, відеотерапію, фототерапію, ігротерапію, драматерапію, маскотерапію, ізотерапію, кольоротерапію, пісочну терапію, роботу з глиною, орігамі, музикотерапію, танцювальну терапію, казкотерапію.

Арт-терапія є інструментом та засобом не тільки для дослідження і гармонізації внутрішнього світу людини, але й розкриття її творчого потенціалу, успішної соціалізації, зменшення негативних емоційних станів тощо.

Арт-терапія сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, має високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах [3].

Арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів [8]. Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями [18].

О. Копитін зазначає: «В арт-терапії вдається побачити всю людину, а не тільки якусь її систему або орган, як це, на жаль, склалося в сучасній медицині. Арт-терапія цілком відповідає потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході до її проблем, неуспішності або неповної самореалізації» [40].

На сьогоднішній день темі арт-терапії приділяють увагу науковці як на заході (М. Наумбург, Е. Крамер, М. Лібман, С. Скейфіта інші), так і в Росії

(Л. Амєтова, Т. Глухова, О. Копитін, Л. Лебєдєва, О. Свистовська, О. Серова та інші), і в Україні (А. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, О. Деркач, Н. Заболотна, В.Іванова, , Т. Мірошніченко, О. Плетка, В. Савінов, І. Садова, О. Скар, В. Стадник, Т. Яценко та інші).

Необхідно зазначити, що на початковому етапі свого становлення арт-терапія використовувалась з лікувальною метою пацієнтів. У 1938 році А. Хілл, описуючи свою роботу з туберкульозними хворими, вперше вжив даний термін. В той час терапія мистецтвом черпала свої початки із психоаналізу, відповідно до якого кінцевий продукт творчості клієнта розцінюється як вираження неусвідомлюваних процесів, що відбуваються в його психіці.

3. Фрейд стверджував, що несвідоме виявляє себе в символічних образах, сам він не використовував терапію мистецтвом у роботі з пацієнтами і прямо не заохочував пацієнтів до створення малюнків. Іншої думки в той час дотримувався найближчий учень Фрейда К. Юнг, який наполегливо пропонував пацієнтам виражати свої мрії і фантазії в малюнках, розглядаючи їх як один із засобів вивчення несвідомого. К. Юнгу належить величезна роль у становленні тих форм психотерапії, що використовують образотворчу роботу пацієнтів. Його праці стали теоретичною основою і вплинули на форми роботи багатьох арт-терапевтів [9].

У Сполучених Штатах однією з перших почала вивчати терапевтичне мистецтво Маргарет Наумбург. Вона розробила кілька навчальних програм з терапії мистецтвом. У своїй роботі Наумбург спиралася на ідею Фрейда про те, що первинні думки і переживання, які виникають у підсвідомості, найчастіше виражаються у формі образів і символів.

Російські вчені О. Копитін, О. Свистовська узагальнили основні принципи і робочі прийоми використання арт-терапії в роботі з дітьми і підлітками як засобу розвитку певних особистісних якостей і вмінь, запропонували підходи до діагностики і корекції емоційних розладів у дітей

та підлітків; О. Серова обґрунтувала ефективність творчих методик у самопізнанні і особистісному рості [32].

Виділимо найбільш науково аргументовані та значущі переваги арт-терапії [22, 32]:

1. Арт-терапія створює позитивний емоційний настрій у групі, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах. Арт-терапевтична робота, даючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

2. Арт-терапія, в межах якої клієнти мають можливість спілкуватися невербально, полегшує процес комунікації з однолітками, соціальним педагогом, психологом.

3. Зміцнює культурну ідентичність дитини, сприяє подоланню мовного бар'єру.

4. Надає можливість звернутися до тих реальних проблем або фантазій, які з яких-небудь причин важко обговорювати вербально.

5. Дає можливість на символічному рівні експериментувати з різними почуттями, досліджувати і виражати їх у соціально прийнятій формі.

6. Арт-терапія є унікальною можливістю для дослідження особистості. Дозволяє пропрацювати думки і емоції, які людина тримає в собі. Образотворча діяльність дає змогу обійти «цензуру свідомості», тому виникає унікальна можливість для дослідження своїх несвідомих процесів, вираження й актуалізації прихованих ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало виявлені в повсякденному житті.

7. Розвиває почуття внутрішнього контролю.

8. Підвищує адаптаційні здатності людини до повсякденного життя і школи.

9. Творча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним

«мостом» між фахівцем і клієнтом, що необхідно при труднощах у контакті. Образ стає інструментом спілкування, отже і зайняття художньою творчістю, активізують і збагачують комунікативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектру нових моделей спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

10. Арт-терапія - засіб вільного самовираження та самопізнання. Вона має інсайт-орієнтований характер; припускає атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини.

11. Результати образотворчої діяльності є об'єктивними свідченнями настроїв і думок людини, що допомагає використовувати їх для ретроспективного, динамічного оцінювання стану, проведення досліджень і зіставлень.

12. Арт-терапія ефективна в корекції різних відхилень і порушень особистісного розвитку. Спирається на здоровий потенціал особистості.

О. Л. Вознесенська виокремлює наступні особливості арт-терапії [7]:

- Арт-терапія як засіб самовираження. Прийнято, що в процесі комунікації люди зазвичай користуються вербальними каналами. Проте є ситуації, коли вербальний спосіб взаємодії є неможливим (через фізичні вади, страх чи невміння висловити свою думку у словах). В цей момент незамінною стає арт-терапія, яка використовує мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії. Арт-терапія як засіб вільного самовираження й самопізнання є інструментом дослідження й гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких немає адекватних вербальних засобів. Тому часто арт-терапія стає єдиним способом «зв'язку» між людиною та суспільством, соціальним педагогом та клієнтом. Заняття творчістю дає можливість людині зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил та для спілкування із собою. У ході арт-терапевтичної роботи створюються додаткові можливості для внутрішньоособистісної комунікації, перехід на глибші рівні взаємодії з проявом внутрішніх (у тому числі

неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від впроваджених домінуючою культурою й ідеологією патернів поведінки й освоєння тих ролей, які найбільше відповідають глибинній природі, потребам і напрямам розвитку людини.

- Арт-терапія як творчість. У будь-якій сфері людської діяльності необхідні вміння приймати творчі рішення. Достатній рівень креативності дає можливість знаходити ефективні рішення й сприяє особистій професійній самореалізації та зростанню. Творчість - це вихід за рамки знань, подолання та звільнення від обмежень. Творчий процес є процесом створення принципово нового продукту, а креативність - спроможність відмовитися від стереотипних моделей мислення та дій.

- Арт-терапія як задоволення. Відомо, що творчість нерозривно пов'язана з поняттям задоволення. Тому арт-терапія завжди дає високий позитивний емоційний заряд і є найбільш безболісним способом вирішення проблем.

- Арт-терапія як навчання. Цікавим фактом є те, що мистецтво є унікальним способом передачі людського досвіду. Сьогодні в науці стосовно цього питання виокремлюють окреме поняття - арт-педагогіка. Образ стає інструментом спілкування, а заняття образотворчою творчістю активізують і збагачують комунікативні та креативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектру нових способів спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

- Арт-терапія як гра. Діяльність, заснована на власній художній творчості, є для більшості людей (окрім професіоналів у цій сфері) незвичною, новою, недослідженою, пов'язаною зі спогадами дитинства. Кожен у дитинстві малював, ліпив та грався. Гра спрямована не на результат, а саме на процес, це - єдиний вид людської діяльності, орієнтований на сам процес. Крім того, й гра, й ритуал містять суто терапевтичний елемент: все можливо, потрібна нестандартність, несподіваність, оригінальність. Людина стає вільною від звичайних для дорослого життя форм та способів поведінки.

- Арт-терапія як метод зцілення. Для початку слід зауважити, що зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу та тіла. Мистецтво психотерапевтичне за своєю природою та сутністю, тому що воно займається проблемами пристосування «Я» людини до навколишньої реальності, сенсу існування цього «Я» або внутрішнім буттям людини. Символічна мова образотворчого мистецтва найбільш адекватна для вираження несвідомого. Спираючись на трансцендентні властивості символів та власний творчий потенціал, людина може досягти самозцілення. Символічні образи містять у собі способи вирішення внутрішніх конфліктів особистості.

На думку Л. С. Фірсової, арт-терапія адекватна у використанні для розв'язання проблем комунікативної компетентності, розвитку внутрішньосімейної взаємодії, психічної і гендерної ідентичності членів сім'ї, формування зрілих чоловічих і жіночих структур особистості в подружніх парах, підвищення самооцінки, активності, впевненості в поведінці [43].

Використання арт-терапії сприяє формуванню гармонійної, здорової, соціально адаптованої особистості, оскільки:

1) Арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2) Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає можливість роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться в витісненому вигляді або мало проявлені в житті. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, дослідити власні моделі комунікації, поведінки, які знаходять своє відображення в створених образах. Адже, метод арт-терапії заснований на механізмі проєкції: все, що створюється клієнтом, є проєкцією частини його внутрішнього світу назовні - на образотворчі матеріали, втілення частини

«Я» в художньому образі. Арт-терапія – метод, орієнтований на інсайт клієнта.

3) Арт-терапія як засіб невербального спілкування є цінною для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви). Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання. Арт-терапевтична методологія передбачає безумовне прийняття клієнта у будь-яких його проявах.

4) Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє по-новому поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення. Усвідомлення власних деструктивних патернів взаємодії, можливість трансформації їх в цьому полі створює умови для інтеріоризації отриманого досвіду та побудови нових стратегій поведінки. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в самоактуалізації, в розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття-в-світі [8].

Крім того, власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає клієнтові набути самостійності, не переносити відповідальність на інших, допомогти йому приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність.

Арт-терапія має свої характерні особливості, що відрізняють її від інших методів: мова самовираження (невербальний канал комунікації, мова візуальної, пластичної, аудіальної експресії); метафоричність; мистецтво та творчість (самовираження та самореалізація в продуктах творчості). Діти в процесі «конструктивної творчості» відчують свободу самовираження,



зіткнення з творчим матеріалом інтегрує всі почуття, що призводить до укріплення «Я», що особливо важливо для підлітків.

Невербальна експресія, у тому числі образотворча, для підлітків є більш природною. Слід приймати до уваги й те, що діти більш спонтанні та менше здібні до рефлексії своїх почуттів і вчинків. Тому їхні переживання відображені в образотворчій діяльності, легко сприймаються і аналізуються.

Вийняtkовою властивістю методу є тріадичність арт-терапії: художній образ, суб'єкт, спеціаліст. Вона володіє високою ресурсністю, оскільки знаходиться поза сферою щоденного досвіду суб'єкта. Художні образи, що створюються, дозволяють виражати почуття на символічному рівні, усвідомлювати їх та пропрацьовувати вербально. Арт-терапевтичний процес провокує катарсис естетичної реакції, під час якого в підлітка відбувається позначення негативних полюсів емоцій, реагування та подальше звільнення від них, формується індивідуальний блок психологічного захисту по принципу довільності використання художньо виразних засобів.

Арт-терапевт - свідок внутрішніх конфліктів і переживань, що, відбиваючись у творчості, потім пояснюються в розмові. Через прийняття й визнання клієнтом відкинутих рис і виявів відбувається трансформація їх негативного характеру, і він знаходить у них джерела для самоцілення. Арт-терапевтична група передбачає демократичну атмосферу, пов'язану з рівністю прав і відповідальності учасників групи, менший ступінь їхньої залежності від арт-терапевта [40].

Науковці Американської Асоціації Арт-терапевтів зазначають, що арт-терапію краще застосовувати для покращення когнітивної і сенсомоторної функцій, формування самоповаги, почуття власної гідності й самоусвідомлення, емоційної стійкості, розвитку соціальних навичок, розв'язання конфліктів і зниження тривожності [11].

На думку Л.Д. Лебедевої арт-терапевтична робота в системі освіти може проводитись для корекції таких проблем, як:

- негативна «Я-концепція», дисгармонійна, викривлена самооцінка,

низький рівень самоприйняття;

- труднощі емоційного розвитку, імпульсивність, підвищена тривожність, страхи, агресивність;

- переживання емоційного відторгнення, почуття самотності, стресові стани, депресія;

- неадекватна поведінка, порушення відносин з близькими людьми, конфлікти в міжособистісних стосунках, незадоволеність в сімейній ситуації, ревність, ворожість до оточуючих [28].

Слід зауважити, що додатковою перевагою арт-терапії порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи є те, що майже кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.

Отже, застосування арт-терапії сприяє виробленню цільності світосприйняття, активізації емоційної сфери, формуванню адекватної самооцінки, зниженню тривожності, подоланню психологічних бар'єрів спілкування.

## **Висновки до першого розділу**

1. Комунікація є однією з важливих форм активності особистості, без якої неможливі діяльність, пізнання, рефлексія тощо. Це обмін інформацією, на основі якої особистість приймає рішення та доводить його до інших. Продуктивність пізнавальної і мисленнєвої діяльності людини значною мірою залежить від особливостей її спілкування та рівня сформованості комунікативних умінь.

Серед явищ, що ускладнюють спілкування, а іноді призводять до повного його блокування, провідну роль відіграють комунікативні бар'єри.

Комунікативний бар'єр - це перешкода ефективному спілкуванню, причиною якого є індивідуально-психологічні особливості людей, що вступають у комунікативний зв'язок.

Комунікативні бар'єри мають соціальний та психологічний характер. Причинами цього є відмінності в світогляді, світовідчутті та світосприйнятті людей, що спілкуються, їх психологічні особливості.

Серед основних компонентів, що спричиняють виникнення комунікативних бар'єрів психологічного характеру можна виділити:

- низький рівень самооцінки,
- низький рівень емпатії,
- високий рівень тривожності,
- високий рівень агресивності,
- високий рівень ригідності,
- високий рівень емоційних труднощів.

2. Особливістю підліткового віку є виключно швидкий темп змін, які відбуваються в цей період у фізичному і психічному стані, у характері реакцій на зовнішні подразники. Для дітей цього віку характерні перепади, які викликають швидку зміну фізичного стану і, відповідно, настрою.

Провідною діяльністю підліткового віку є міжособистісне спілкування як з однолітками так і з батьками. Для підлітків є дуже важливим бути прийнятими оточуючими, певною групою, переважно однолітків. Проте

попередній досвід спілкування та взаємодії, рівень емоційних бар'єрів спілкування можуть формувати побоювання та занепокоєння, що вони можуть бути відторгнені, неприйняті групою. Підлітки дедалі частіше страждають від ізоляції, не вміють слухати, багатьом складно взаємодіяти один з одним.

В процесі спілкування у підлітків виникають комунікативні бар'єри, серед яких виділяють велику кількість: мотиваційні, емоційні, психологічні емпатійні бар'єри, бар'єри, обумовлені типом темпераменту, віковими та гендерними властивостями. Комунікативні бар'єри підлітків пов'язані перш за все з емоційною нестабільністю, невпевненістю в собі та страхом відторгнення і неприйняття.

3. Арт-терапія є інструментом та засобом не тільки для дослідження і гармонізації внутрішнього світу людини, але й розкриття її творчого потенціалу, успішної соціалізації, зменшення негативних емоційних станів тощо.

Арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів. Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями.

Арт-терапія повністю відповідає зростаючим вимогам молодшої людини в м'якому, етичному підході до вирішення її проблем. Звернення до потужного потенціалу мистецтва сприятиме гуманізації відносин, особистісному розвитку, формуванню позитивного самоствавлення, придбанню цінних соціальних навичок, виробленню цільності світосприйняття, активізації емоційної сфери, подоланню психологічних бар'єрів спілкування.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ У ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Методологічна основа дослідження

Нами було проведено дослідження в період 08-10 вересня 2020 року в Ступнівському навчально-виховному комплексі «ЗОШ I-II ступенів - агротехнічний ліцей» (Рівненська область). В ньому брали участь учні підліткового віку в кількості 40 осіб (9 клас - 16 учнів, 10 клас - 9 учнів, 11 клас - 15 учнів).

З метою виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків було використано наступні методики:

- 1) Методика визначення труднощів у встановленні контактів В.Бойка [36].
- 2) Виявлення схильності до емпатії (за методикою І.Юсупова) [36].
- 3) Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком) [36].
- 4) Тест для підлітків «Визначення самооцінки» [39].

**Методика визначення труднощів у встановленні контактів В.Бойка** (додаток 1) дозволяє виявити емоційні бар'єри в спілкуванні, що пов'язані з:

- невмінням керувати емоціями, дозувати їх,
- неадекватним виявом емоцій,
- негнучкістю, нерозвиненістю, невиразністю емоцій,
- домінуванням негативних емоцій,
- небажанням зближуватися з людьми на емоційній основі.

Бланк опитувальника відображено в додатку 2.

**Методика виявлення схильності до емпатії І.Юсупова** (додаток 3) дозволяє дослідити рівень емпатії особистості, адже емпатія є необхідним чинником ефективного спілкування.

Людина з низьким рівнем емпатійності відчуває труднощі у спілкуванні і встановленні контактів з оточуючими, особливо з дітьми та літніми людьми,

хворобливо переносить критику на свою адресу, не схильна поступатися власними інтересами заради почуттів інших людей.

Однак високий рівень емпатійності з властивими їм надмірною чуйністю, вразливістю, переважно емоційним сприйманням проблем інших, може призвести до певного відчуження від власних інтересів та переживань. Підвищена потреба в любові часто стає причиною конформності, невміння будувати адекватні рольові стосунки у шкільному середовищі, відстоювати себе. Людина з дуже високим рівнем емпатії вразлива, чутлива до образ, болісно реагує на критику, досить часто відчуває комплекс провини, побоюючись завдати комусь клопоту або образити.

Бланк опитувальника «Виявлення схильності до емпатії» відображено в додатку 4.

**Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком)** (додаток 5) дозволяє діагностувати рівень таких психічних станів як:

- тривожність,
- фрустрація,
- агресивність,
- ригідність.

Адже, як відомо, високий рівень всіх вищеописаних психічних станів не сприяє ефективній комунікації та встановленню контактів з оточуючими.

Бланк опитувальника «Самооцінка психічних станів» відображено в додатку 6.

**Тест для підлітків «Визначення самооцінки»** (додаток 7) дозволяє встановити рівень самооцінки досліджуваних, оскільки гармонійна, адекватна самооцінка є необхідною умовою комунікативної компетенції особистості. Людина з низьким рівнем самооцінки хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди рахуватися з думками інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності», що не сприяє ефективному спілкуванню. Бланк опитувальника «Визначення самооцінки» відображено в додатку 8.

## 2.2. Діагностика наявності комунікативних бар'єрів у підлітків

Під час проведення емпіричного дослідження були отримані наступні результати.

За методикою визначення труднощів у встановленні контактів В.Бойка встановлено, що у 80% досліджуваних наявні емоційні бар'єри в спілкуванні. Результати дослідження відображені в таблицях 2.2.1-2.2.3.

Таблиця 2.2.1

### Діагностики труднощів у встановленні контактів (9 клас)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)						Рівень емоц. труднощів*
		Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний вияв емоцій	Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	Всього	
1	Білецький Максим	3	2	0	0	4	9	С
2	Білецька Тетяна	3	2	4	2	3	14	В
3	Бондарчук Дмитро	1	1	5	1	3	11	С
4	Гарбузюк Катерина	1	3	3	0	3	10	С
5	Герасимчук Станіслав	3	4	4	1	4	16	В
6	Жукович Сергій	2	1	4	1	1	9	С
7	Іванчук Микола	2	0	5	2	3	12	С
8	Клим'юк Ольга	2	3	2	4	1	12	С
9	Кислашко Іван	3	1	3	2	1	10	С
10	Морозюк Володимир	3	2	4	2	3	14	В
11	Панасюк Тетяна	1	1	2	0	2	6	Н
12	Парета Вікторія	3	2	4	4	3	16	В
13	Пільганська Ольга	2	0	2	1	1	6	Н
14	Прокопчук Микола	1	1	2	1	2	7	Н
15	Савчук Дмитро	3	1	4	3	2	13	В
16	Цвик Надія	3	1	3	2	4	13	В

Оцінювання проводилось за наступною шкалою:

0-2 бали - нещирість та небажання подивитися на себе з боку;

3-5 балів - емоції не заважають спілкуватися з партнерами;

6-8 балів - незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні;

9-12 балів - повсякденні емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами;

13 та більше балів - емоції заважають встановлювати контакти з людьми.

\*Рівень емоційних труднощів

ДН – дуже низький (емоції не заважають спілкуватися з партнерами),

Н – низький (незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні),

С – середній (повсякденні емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами),

В – високий (емоції заважають встановлювати контакти з людьми).

На основі отриманих даних робимо висновок, що 18,75% учнів 9 класу (3 учні) мають незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, 43,75% (7 учнів) мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції та 37,5% (6 учням) емоції заважають встановлювати контакти з людьми.

Таблиця 2.2.2

#### Діагностики труднощів у встановленні контактів (10 клас)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)						Рівень емоц. труднощів*
		Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний вияв емоцій	Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	Всього	
1	Антонюк Василь	3	1	3	2	2	11	С
2	Березовський Василь	3	0	3	4	3	13	В
3	Бобровський Олег	3	2	3	2	2	12	С
4	Джурик Ніна	2	0	4	2	3	11	С
5	Джурик Олександр	2	0	2	2	3	9	С
6	Дробуш Богдан	3	2	4	2	4	15	В
7	Савчук Валентина	2	0	1	1	1	5	ДН
8	Філонюк Михайло	3	2	3	4	3	16	В
9	Щепанська Соломія	2	0	3	2	2	9	С

На основі отриманих даних робимо висновок, що 55,56% учнів 10 класу (5 учнів) мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції, 33,33% (3 учням) емоції заважають встановлювати контакти з людьми та 11,11% (1 учню) емоції не заважають спілкуватися з партнерами.



Таблиця 2.2.3

## Діагностики труднощів у встановленні контактів (11 клас)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)						Рівень емоц. труднощів*
		Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний вияв емоцій	Негнучкість, нерозвинутість, невідчужливість емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	Всього	
1	Березовський Іван	1	2	1	1	1	6	Н
2	Бобрик Максим	2	1	5	4	4	16	В
3	Гончаренко Вадим	3	1	5	5	4	18	В
4	Гончаренко Олег	1	2	0	1	1	5	ДН
5	Дмитрук Анастасія	3	0	5	2	3	13	В
6	Корнілов Ілля	1	0	5	1	3	10	С
7	Лазоровська Катерина	2	1	2	0	1	6	Н
8	Мартинчук Наталія	3	2	4	2	3	14	В
9	Мартинчук Сергій	2	2	2	1	2	9	С
10	Палівода Станіслав	3	0	3	1	2	9	С
11	Панасюк Василь	2	1	3	2	3	11	С
12	Парета Олександр	2	2	4	3	3	14	В
13	Тимощук Павло	2	1	3	1	2	9	С
14	Цвик Тетяна	1	1	2	1	2	7	Н
15	Цвик Володимир	3	1	3	2	3	12	С

На основі отриманих даних робимо висновок, що 20% учнів 11 класу (3 учні) мають незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, 40% (6 учнів) мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції, 33,33% (5 учням) емоції заважають встановлювати контакти з людьми та 6,67% (1 учню) емоції не заважають спілкуватися з партнерами.

Узагальнені результати діагностики труднощів у встановленні контактів відображені в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Узагальнена інформація щодо діагностики труднощів у встановленні  
контактів

№ з/п	Рівні труднощів у встановленні контактів	Кількість учнів			
		9 клас	10 клас	11 клас	Всього
1	Емоції не заважають спілкуватися з партнерами	-	1	1	2
2	Незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні	3	-	3	6
3	Повсякденні емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами	7	5	6	18
4	Емоції заважають встановлювати контакти з людьми	6	3	5	14

Отже, з 40 старшокласників, що взяли участь в дослідженні:

- 5% (2 учням) емоції не заважають спілкуватися з партнерами,
- 15% (6 учнів) мають незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні,
- 45% (18 учнів) мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції,
- 35% (14 учням) емоції заважають встановлювати контакти з людьми.

За методикою виявлення схильності до емпатії І.Юсупова встановлено, що всі старшокласники мають високий рівень емпатії. Результати дослідження відображені в таблиці 2.2.5. Протоколи діагностики рівня емпатії учнів 9, 10 та 11 класів відображені в додатках 9, 10 та 11 відповідно.

Таблиця 2.2.5

## Узагальнені результати діагностики рівня емпатії

Клас	Кількість учнів	Показники рівня емпатійності (кількість випадків)				
		Дуже високий (82-90 балів)	Високий (63-81 бал)	Нормальний (37-62 бали)	Низький (12-36 балів)	Дуже низький (11 балів і менше)
9	16	3	13	-	-	-
10	9	2	7	-	-	-
11	15	4	11	-	-	-
Всього	40	9	31	-	-	-

Проаналізувавши дані таблиці 2.2.5 робимо висновки, що 77,5% досліджуваних (31 учень) мають високий рівень емпатії та 22,5% (9 учнів) – дуже високий рівень емпатії.

Високий рівень емпатії позитивно впливає на успішність спілкування та встановлення контактів.

Проте, слід зазначити, що дуже високий рівень емпатії з властивими їй надмірною вразливістю, чуйністю до образ, болісним реагуванням на критику, комплексом провини, страхом завдати комусь клопоту або образити, може заважати ефективному спілкуванню та взаємодії.

За методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка проведена діагностика рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Результати діагностики відображені в таблиці 2.2.6. Протоколи діагностики рівня психічних станів учнів 9, 10 та 11 класів відображені в додатках 12, 13 та 14 відповідно.

Таблиця 2.2.6

## Результати діагностики самооцінки психічних станів

Клас	Кількість учнів	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
		Н*	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
9	16	3	8	5	6	10	-	-	14	2	2	10	4
10	9	-	6	3	3	6	-	-	7	2	-	6	3
11	15	4	8	3	2	11	2	1	12	2	-	13	2
Всього	40	7	22	11	11	27	2	1	33	6	2	29	9

\*Н – низький рівень, С - середній рівень, В - високий рівень.

Проаналізувавши дані таблиці 2.2.6 робимо наступні висновки.

### Тривожність.

У 9 класі 31,25% (5 учнів) мають високий рівень тривожності, 50% (8 учнів) - середній рівень та 18,76% (3 учні) - низький рівень тривожності. У 10 класі 33,33% (3 учні) мають високий рівень та 66,67% (6 учнів) середній рівень тривожності. В 11 класі 20% (3 учні) мають високий рівень тривожності, 53,33% (8 учнів) - середній рівень та 26,67% (4 учні) - низький рівень.

В цілому серед усіх досліджуваних старшокласників у 27,5% (11 учнів) встановлено високий рівень тривожності, у 55% (22 учнів) - середній рівень тривожності та у 17,5% (7 учнів) - низький рівень тривожності.

### Фрустрація.

У 9 класі 62,5% (10 учнів) мають середній рівень фрустрації та 37,5% (6 учнів) - низький рівень фрустрації. У 10 класі 66,67% (6 учнів) мають середній рівень та 33,33% (3 учні) - низький рівень фрустрації. В 11 класі 13,33% (2 учні) мають високий рівень фрустрації, 73,34% (11 учнів) - середній рівень та 13,33% (2 учні) - низький рівень.

В цілому серед усіх досліджуваних старшокласників у 5% (2 учнів) встановлено високий рівень фрустрації, у 67,5% (27 учнів) - середній рівень фрустрації та у 27,5% (11 учнів) - низький рівень фрустрації.

### Агресивність.

У 9 класі 12,5% (2 учні) мають високий рівень агресивності та 87,5% (14 учнів) - середній рівень агресивності. У 10 класі 22,22% (2 учні) мають високий рівень та 77,78% (7 учнів) середній рівень агресивності. В 11 класі 13,33% (2 учні) мають високий рівень агресивності, 80% (12 учнів) - середній рівень та 6,67% (1 учень) - низький рівень.

В цілому серед усіх досліджуваних старшокласників у 15% (6 учнів) встановлено високий рівень агресивності, у 82,5% (33 учнів) - середній рівень агресивності та у 2,5% (1 учня) - низький рівень агресивності.

### Ригідність.

У 9 класі 25% (4 учні) мають високий рівень ригідності, 62,5% (10 учнів) - середній рівень та 12,5% (2 учні) - низький рівень ригідності. У 10 класі 33,33% (3 учні) мають високий рівень та 66,67% (6 учнів) середній рівень ригідності. В 11 класі 13,33% (2 учні) мають високий рівень ригідності та 86,67% (13 учнів) - середній рівень ригідності.

В цілому серед усіх досліджуваних старшокласників у 22,5% (9 учнів) встановлено високий рівень ригідності, у 72,5% (29 учнів) - середній рівень ригідності та у 5% (2 учнів) - низький рівень ригідності.

Узагальнені результати діагностики самооцінки психічних станів старшокласників відображені в таблиці 2.2.7.

Таблиця 2.2.7

Узагальнені результати діагностики самооцінки психічних станів

Психічні стани	Кількість випадків, %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	27,5	55	17,5
Фрустрація	5	67,5	27,5
Агресивність	15	82,5	2,5
Ригідність	22,5	72,5	5

Отже, високий рівень тривожності, агресивності та ригідності у частини учнів може негативно впливати на ефективність їхнього спілкування та взаємодії.

На основі тесту для підлітків «Визначення самооцінки» здійснена діагностика рівня самооцінки досліджуваних. Результати дослідження відображені в таблиці 2.2.8. Протоколи діагностики рівня самооцінки учнів 9, 10 та 11 класів відображені в додатках 15, 16 та 17 відповідно.

Таблиця 2.2.8

## Узагальнені результати діагностики рівня самооцінки

Клас	Кількість учнів	Кількість випадків		
		Високий (0-25 балів)	Середній (26-45 балів)	Низький (46-128 балів)
9	16	-	6	10
10	9	-	3	6
11	15	-	5	10
Всього	40		14	26

Результати тестування засвідчили, що серед досліджуваних відсутні учні з високим рівнем самооцінки. В 9 класі 37,5% (6 учнів) мають середній рівень самооцінки і 62,5% (10 учнів) - низький рівень. В 10 класі 33,33% (3 учні) мають середній рівень самооцінки і 66,67% (6 учнів) - низький рівень. В 11 класі 33,33% (5 учнів) мають середній рівень самооцінки і 66,67% (10 учнів) - низький рівень.

В цілому серед досліджуваних 35% (14 учнів) мають середній рівень самооцінки та 65% (26 учнів) - низький рівень самооцінки. Низький рівень самооцінки є ще одним чинником, який може негативно впливати на ефективність спілкування.

### 2.3. Аналіз отриманих результатів

Узагальнені результати дослідження (рівень самооцінки, емпатії, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та емоційних труднощів) представлені в таблицях 2.3.1 - 2.3.3. В даних таблицях використовуються наступні позначення: Н - низький рівень, С - середній рівень, В - високий рівень, ДВ - дуже високий рівень, ДН - дуже низький рівень.

Таблиця 2.3.1

Узагальнена інформація щодо діагностики рівня емпатії, самооцінки, психічних станів та емоційних труднощів учнів 9 класу

№ з\п	Прізвище, ім'я	Само-оцінка	Емпатія	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Емоц. труднощі
1	Білецький Максим	Н	В	С	С	С	С	С
2	Білецька Тетяна	Н	ДВ	В	С	С	В	В
3	Бондарчук Дмитро	С	В	Н	Н	С	С	С
4	Гарбузюк Катерина	С	В	С	С	С	С	С
5	Герасимчук Станіслав	Н	В	С	С	В	С	В
6	Жукович Сергій	С	В	Н	Н	С	Н	С
7	Іванчук Микола	Н	В	С	С	С	С	С
8	Клим'юк Ольга	Н	ДВ	С	Н	С	С	С
9	Кислашко Іван	Н	В	С	С	С	С	С
10	Морозюк Володимир	Н	В	В	С	С	В	В
11	Панасюк Тетяна	С	В	Н	Н	С	С	Н
12	Парета Вікторія	Н	ДВ	В	С	С	В	В
13	Пільганська Ольга	С	В	С	Н	С	Н	Н
14	Прокопчук Микола	С	В	С	Н	С	С	Н
15	Савчук Дмитро	Н	В	В	С	В	С	В
16	Цвик Надія	Н	В	В	С	С	В	В

Таблиця 2.3.2

Узагальнена інформація щодо діагностики рівня емпатії, самооцінки, психічних станів та емоційних труднощів учнів 10 класу

№ з\п	Прізвище, ім'я	Само-оцінка	Емпатія	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Емоц. труднощі
1	Антонюк Василь	Н	В	С	С	С	С	С
2	Березовський Василь	Н	В	В	С	С	В	В
3	Бобровський Олег	Н	В	С	С	В	С	С
4	Джурик Ніна	Н	ДВ	В	С	С	С	С

5	Джурик Олександр	С	В	С	Н	С	С	С
6	Дробуш Богдан	Н	В	В	С	С	В	В
7	Савчук Валентина	С	В	С	Н	С	С	ДН
8	Філонюк Михайло	Н	В	С	С	В	В	В
9	Щепанська Соломія	С	ДВ	С	Н	С	С	С

Таблиця 2.3.3

Узагальнена інформація щодо діагностики рівня емпатії, самооцінки, психічних станів та емоційних труднощів учнів 11 класу

№ з/п	Прізвище, ім'я	Само-оцінка	Емпатія	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Емоц. труднощі
1	Березовський Іван	Н	ДВ	С	С	Н	С	Н
2	Бобрик Максим	Н	ДВ	С	С	В	С	В
3	Гончаренко Вадим	Н	В	В	В	С	С	В
4	Гончаренко Олег	С	В	Н	С	С	С	ДН
5	Дмитрук Анастасія	Н	ДВ	С	С	В	С	В
6	Корнілов Ілля	Н	В	С	С	С	С	С
7	Лазоровська Катерина	С	В	Н	Н	С	С	Н
8	Мартинчук Наталія	Н	ДВ	В	В	С	В	В
9	Мартинчук Сергій	С	В	Н	С	С	С	С
10	Палівода Станіслав	Н	В	С	С	С	С	С
11	Панасюк Василь	Н	В	С	С	С	С	С
12	Парета Олександр	Н	В	В	С	С	В	В
13	Тимошук Павло	С	В	С	Н	С	С	С
14	Цвик Тетяна	С	В	Н	С	С	С	Н
15	Цвик Володимир	Н	В	С	С	С	С	С

Проаналізувавши узагальнену інформацію у вищенаведених таблицях, робимо висновки про те, що підлітки з високим рівнем емоційних труднощів у встановленні контактів (35% серед всіх досліджуваних) мають низьку самооцінку та високий рівень тривожності, агресивності, фрустрації або ригідності. Крім того, частина цих підлітків (35,71%) має дуже високий рівень емпатії. Так, наприклад:

- Білецька Тетяна (9 клас) - низький рівень самооцінки, дуже високий рівень емпатії, високий рівень тривожності та ригідності;
- Герасимчук Станіслав (9 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень агресивності;



- Морозюк Володимир (9 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень тривожності та ригідності;
- Парета Вікторія (9 клас) - низький рівень самооцінки, дуже високий рівень емпатії, високий рівень тривожності та ригідності;
- Савчук Дмитро (9 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень тривожності та агресивності;
- Цвик Надія (9 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень тривожності та ригідності;
- Березовський Василь (10 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень тривожності та ригідності;
- Дробуш Богдан (10 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень тривожності та ригідності;
- Філонюк Михайло (10 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень агресивності та ригідності;
- Бобрик Максим (11 клас) - низький рівень самооцінки, дуже високий рівень емпатії, високий рівень агресивності;
- Гончаренко Вадим (11 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень тривожності та фрустрації;
- Дмитрук Анастасія (11 клас) - низький рівень самооцінки, дуже високий рівень емпатії, високий рівень агресивності;
- Мартинчук Наталія (11 клас) - низький рівень самооцінки, дуже високий рівень емпатії, високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності;
- Парета Олександр (11 клас) - низький рівень самооцінки, високий рівень тривожності та ригідності.

Отже, низька самооцінка, високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності, а в деяких випадках дуже високий рівень емпатійності можуть виступати тими негативними чинниками, які призводять до виникнення комунікативних бар'єрів.

## **Висновки до другого розділу**

1. З метою виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків була проведена діагностика рівня самооцінки, емпатії, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та емоційних труднощів у встановленні контактів.

2. Результати дослідження засвідчили, що:

- 35% старшокласників емоції заважають встановлювати контакти з людьми, 45% - мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції;

- 77,5% досліджуваних мають високий рівень емпатії та 22,5% - дуже високий рівень емпатії. Старшокласників з низьким чи середнім рівнем емпатії не виявлено;

- у 27,5% досліджуваних встановлено високий рівень тривожності, у 55% - середній рівень та у 17,5% - низький рівень тривожності;

- у 5% досліджуваних встановлено високий рівень фрустрації, у 67,5% - середній рівень та у 27,5% - низький рівень фрустрації;

- у 15% досліджуваних встановлено високий рівень агресивності, у 82,5% - середній рівень та у 1,5% - низький рівень агресивності;

- у 22,5% досліджуваних встановлено високий рівень ригідності, у 72,5% - середній рівень та у 5% - низький рівень ригідності;

- 35% старшокласників мають середній рівень самооцінки та 65% - низький рівень самооцінки. Старшокласників з високим рівнем самооцінки не виявлено.

3. За результатами дослідження встановлено, що підлітки з високим рівнем емоційних труднощів у встановленні контактів (35% серед всіх досліджуваних) мають низьку самооцінку та високий рівень тривожності, агресивності, фрустрації або ригідності. Крім того, частина цих підлітків (35,71%) має дуже високий рівень емпатії.

Отже, низька самооцінка, високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності, а в деяких випадках дуже високий рівень

емпатійності можуть виступати тими негативними чинниками, які призводять до виникнення комунікативних бар'єрів.

### РОЗДІЛ 3

## ПОДОЛАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

### 3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми подолання комунікативних бар'єрів

Нами була розроблена психокорекційна програма, в основі якої були використані методики арт-терапії.

Метою програми були:

- особистісний розвиток підлітка,
- гармонізація його внутрішнього світу,
- розкриття творчого потенціалу,
- усвідомлення та прийняття себе,
- формування позитивного самоствердження,
- підвищення рівня самооцінки,
- вироблення цільності світосприйняття,
- активізація емоційної сфери,
- зменшення рівня тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації,
- подолання психологічних бар'єрів спілкування.

Структура програми наведена в таблиці 3.1.1. Детальний опис програми відображений в додатку 18.

Таблиця 3.1.1

Структура психокорекційної програми

№ з/п	Назва заняття	Мета заняття
1	Емоції у моєму житті	Сприяння усвідомленню значення емоцій для здоров'я людини, формування навички колективної співтворчості та рефлексії власних почуттів й колективної динаміки учасників корекційної групи. Діагностика ключових колірних асоціацій.
2	Емоційна стабільність	Розпізнання емоційних станів. Розвиток емоційного інтелекту. Сприяння

		зниженню рівня тривожності, усвідомлення цінності та значимості феномену «емоційна стабільність».
3	Мій настрій	Гармонізація емоційного стану підлітків, виявлення внутрішніх конфліктів, розуміння власних емоційних станів та почуттів.
4	Мої страхи	Створити умови для корекції страхів, зниження тривожності, в естетичній формі відредагувати свій страх, дати вихід накопиченим емоціям, розвивати пошук шляхів керування страхами.
5	Моя індивідуальність	Усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру, навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлення власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.
6	Мандала	Розвиток творчих здібностей; підвищення самооцінки; сприяння формуванню «Я-концепції» і підвищенню упевненості в собі, створення сприятливих умов для розвитку здатності до саморегуляції.
7	Мій герб	Самодослідження, робота з Я-концепцією, підвищення самооцінки, відносини з батьками, формування сімейних цінностей.
8	Мої ресурси	Аналіз учасниками своїх «ресурсних людей», «ресурсних занять», «ресурсних місць» та усвідомлення їхнього значення в подоланні негативних стресових явищ.
9	Взаємодія	Розвиток навичок самоаналізу, підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.
10	Я в образі дерева	Усвідомлення власної цінності та унікальності, а також цінності кожної особистості в своєму оточенні.

Психокорекційна програма була впроваджена для учнів 9, 10 та 11 класів в період з 14 по 25 вересня 2020 року.

### **3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми подолання комунікативних бар'єрів в підлітків**

З метою перевірки ефективності впливу вищеописаної психокорекційної програми було проведене повторне дослідження в період 29 вересня - 01 жовтня 2020. В повторному дослідженні брали участь тіж самі підлітки в кількості 40 осіб (9 клас - 16 учнів, 10 клас - 9 учнів, 11 клас - 15 учнів).

Дослідження проводилось на основі наступних методик:

1. Методика визначення труднощів у встановленні контактів В.Бойка [36].
2. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком) [36].
3. Тест для підлітків «Визначення самооцінки» [39].

При повторному дослідженні не перевірявся рівень емпатії за методикою І.Юсупова, оскільки за результатами первинного дослідження підлітків з низьким рівнем емпатії виявлено не було, крім того, за результатами проведення кореляційного аналізу статистично значимої залежності між критерієм емоційних труднощів та критерієм емпатії не виявлено. Отже, в даному випадку недостатній рівень емпатійності не є чинником, що впливає на наявність комунікативних бар'єрів.

Результати повторного дослідження.

За методикою визначення труднощів у встановленні контактів В.Бойка встановлено, що у 57,5% досліджуваних наявні емоційні бар'єри в спілкуванні (що на 22,5% менше, ніж до впровадження психокорекційної програми). Результати дослідження відображені в таблицях 3.2.1-3.2.3.

Таблиця 3.2.1

## Діагностики труднощів у встановленні контактів (9 клас)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)						Рівень емоц. труднощів*
		Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний вияв емоцій	Негнучкість, нерозвинутість, невизначеність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	Всього	
1	Білецький Максим	2	1	0	1	3	7	С
2	Білецька Тетяна	3	1	3	2	2	11	С
3	Бондарчук Дмитро	1	0	3	1	2	7	Н
4	Гарбузюк Катерина	1	2	2	0	3	8	Н
5	Герасимчук Станіслав	3	3	3	1	4	14	В
6	Жукович Сергій	2	1	3	0	1	7	Н
7	Іванчук Микола	2	0	3	1	2	8	Н
8	Клим'юк Ольга	2	2	2	3	1	10	С
9	Кислашко Іван	2	1	3	2	1	9	С
10	Морозюк Володимир	3	2	3	2	3	13	В
11	Панасюк Тетяна	1	0	1	0	2	4	ДН
12	Парета Вікторія	3	2	2	2	3	12	С
13	Пільганська Ольга	2	0	2	1	1	6	Н
14	Прокопчук Микола	1	0	2	1	2	6	Н
15	Савчук Дмитро	3	1	2	3	2	11	С
16	Цвик Надія	3	1	2	2	3	11	С

На основі отриманих даних робимо висновок, що 37,5% учнів 9 класу (6 учнів) мають незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, 43,75% (7 учнів) мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції, та 12,5% (2 учням) емоції заважають встановлювати контакти з людьми та 6,25% (1 учню) емоції не заважають спілкуватися.

Таблиця 3.2.2

## Діагностики труднощів у встановленні контактів (10 клас)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)						Рівень емоц. труднощів*
		Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний вияв емоцій	Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	Всього	
1	Антонюк Василь	2	0	3	2	2	9	С
2	Березовський Василь	2	0	3	2	3	10	С
3	Бобровський Олег	3	1	3	2	2	11	С
4	Джурик Ніна	2	0	3	2	3	10	С
5	Джурик Олександр	2	0	2	1	2	7	Н
6	Дробуш Богдан	3	1	2	2	3	11	С
7	Савчук Валентина	2	0	1	1	1	5	ДН
8	Філонюк Михайло	3	2	3	3	2	13	В
9	Щепанська Соломія	2	0	2	2	2	8	Н

На основі отриманих даних робимо висновок, що 22,22% учнів 10 класу (2 учні) мають незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, 55,56% (5 учнів) мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції, 11,11% (1 учню) емоції заважають встановлювати контакти з людьми та 11,11% (1 учню) емоції не заважають спілкуватися з партнерами.

Таблиця 3.2.3

## Діагностики труднощів у встановленні контактів (11 клас)

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)						Рівень емоц. труднощів*
		Невміння керувати емоціями, дозувати їх	Неадекватний вияв емоцій	Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	Всього	
1	Березовський Іван	1	1	1	1	1	5	ДН
2	Бобрик Максим	2	1	3	3	3	12	С
3	Гончаренко Вадим	3	1	3	3	3	13	В
4	Гончаренко Олег	1	2	0	1	1	5	ДН
5	Дмитрук Анастасія	3	0	3	2	3	11	С
6	Корнілов Ілля	1	1	3	2	2	9	С



7	Лазоровська Катерина	2	1	2	0	1	6	Н
8	Мартинчук Наталія	3	1	2	2	3	11	С
9	Мартинчук Сергій	2	0	2	1	2	7	Н
10	Палівода Станіслав	2	0	3	1	2	8	Н
11	Панасюк Василь	2	0	3	2	3	10	С
12	Парета Олександр	2	2	3	3	3	13	В
13	Тимошук Павло	2	0	3	1	2	8	Н
14	Цвик Тетяна	1	1	2	1	2	7	Н
15	Цвик Володимир	2	0	3	2	3	10	С

На основі отриманих даних робимо висновок, що 33,34% учнів 11 класу (5 учнів) мають незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, 40% (6 учнів) мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції, 13,33% (2 учням) емоції заважають встановлювати контакти з людьми та 13,33% (2 учням) емоції не заважають спілкуватися з партнерами.

Узагальнені результати діагностики труднощів у встановленні контактів відображені в таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4

Узагальнена інформація щодо діагностики труднощів у встановленні контактів після впровадження психокорекційної програми

№ з/п	Рівні труднощів у встановленні контактів	Кількість учнів			
		9 клас	10 клас	11 клас	Всього
1	Емоції не заважають спілкуватися з партнерами	1	1	2	4
2	Незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні	6	2	5	13
3	Повсякденні емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами	7	5	6	18
4	Емоції заважають встановлювати контакти з людьми	2	1	2	5

Отже, після впровадження психокорекційної програми з 40 старшокласників:

- 10% (4 учням) емоції не заважають спілкуватися з партнерами,

- 32,5% (13 учнів) мають незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні,
- 45% (18 учнів) мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції,
- 12,5% (5 учням) емоції заважають встановлювати контакти з людьми.

Динаміка змін рівня емоційних труднощів старшокласників до і після психокорекційної програми відображена в додатку 19. Відносні показники рівня емоційних труднощів до і після психокорекційної програми відображені в таблиці 3.2.5.

Таблиця 3.2.5

Відносні показники зміни рівня емоційних труднощів до і після психокорекційної програми

№ з/п	Рівні труднощів у встановленні контактів	До впровадження психокорекційної програми		Після впровадження психокорекційної програми	
		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%
1	Емоції не заважають спілкуватися з партнерами (дуже низький рівень)	2	5	4	10
2	Незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні (низький рівень)	6	15	13	32,5
3	Повсякденні емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами (середній рівень)	18	45	18	45
4	Емоції заважають встановлювати контакти з людьми (високий рівень)	14	35	5	12,5

Отже, після впровадження психокорекційної програми:

- частка старшокласників, яким емоції не заважають спілкуватися, збільшилась на 5%;
- частка старшокласників з низьким рівнем емоційних труднощів збільшилась на 17,5%;

- частка старшокласників з високим рівнем емоційних труднощів зменшилась на 22,5%;

- частка старшокласників, яким повсякденні емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами (середній рівень емоційних труднощів), не змінилась (45%), в той час, як зміни рівнів емоційних труднощів учасників дослідження відбулися.

За методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка проведена повторна діагностика рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Результати діагностики відображені в таблиці 3.2.6. Протоколи діагностики рівня психічних станів учнів 9, 10 та 11 класів відображені в додатках 20, 21 та 22 відповідно.

Таблиця 3.2.6

Результати діагностики самооцінки психічних станів підлітків після  
впровадження психокорекційної програми

клас	Кількість учнів	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
9	16	9	7	-	6	10	-	-	16	-	2	11	3
10	9	2	7	-	4	5	-	-	9	-	-	8	1
11	15	7	8	-	5	10	-	1	14	-	-	14	1
Всього	40	18	22	-	15	25	-	1	39	-	2	33	5

\*Н - низький рівень, С - середній рівень, В - високий рівень.

Проаналізувавши дані таблиці 3.2.6 робимо наступні висновки.

Тривожність.

У 9 класі 56,25% (9 учнів) мають низький рівень тривожності та 43,75% (7 учнів) - низький рівень тривожності. У 10 класі 22,22% (2 учні) мають низький рівень та 77,78% (7 учнів) - середній рівень тривожності. В 11 класі 46,67% (7 учнів) мають низький рівень тривожності, 53,33% (8 учнів) - середній рівень тривожності.

В цілому серед усіх досліджуваних старшокласників у 45% (18 учнів) встановлено низький рівень тривожності, у 55% (22 учнів) - середній рівень тривожності.

### Фрустрація.

У 9 класі 37,5% (6 учнів) мають низький рівень фрустрації та 62,5% (10 учнів) - середній рівень фрустрації. У 10 класі 44,44% (4 учні) мають низький рівень та 55,56% (5 учнів) - середній рівень фрустрації. В 11 класі 33,33% (5 учнів) мають низький рівень фрустрації, 66,67% (10 учнів) - середній рівень.

В цілому серед усіх досліджуваних старшокласників у 37,5% (15 учнів) встановлено низький рівень фрустрації, у 62,5% (25 учнів) - середній рівень фрустрації.

### Агресивність.

У 9 класі всі 16 учнів мають середній рівень агресивності. У 10 класі всі 9 учнів мають середній рівень агресивності. В 11 класі 6,67% (1 учень) має низький рівень та 93,33% (14 учнів) - середній рівень агресивності.

В цілому серед усіх досліджуваних старшокласників у 2,5% (1 учень) встановлено низький рівень агресивності, у 97,5% (39 учнів) - середній рівень агресивності.

### Ригідність.

У 9 класі 12,5% (2 учні) мають низький рівень ригідності, 68,75% (11 учнів) - середній рівень та 18,75% (3 учні) - високий рівень ригідності. У 10 класі 88,89% (8 учнів) мають середній рівень та 11,11% (1 учень) високий рівень ригідності. В 11 класі 93,33% (14 учні) мають середній рівень ригідності та 6,67% (1 учень) - високий рівень ригідності.

В цілому серед усіх досліджуваних старшокласників у 5% (2 учнів) встановлено низький рівень ригідності, у 82,5% (33 учнів) - середній рівень ригідності та у 12,5% (5 учнів) - високий рівень ригідності.

Показники рівнів самооцінки психічних станів до і після психокорекційної програми відображені в таблиці 3.2.7.

Таблиця 3.2.7

Відносні показники зміни рівня самооцінки психічних станів до і після  
психокорекційної програми

№ з/п	Рівні психічних станів	До впровадження психокорекційної програми		Після впровадження психокорекційної програми	
		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%
Тривожність					
1	Високий	11	27,5	-	-
2	Середній	22	55	22	55
3	Низький	7	17,5	18	45
Фрустрація					
1	Високий	2	5	-	-
2	Середній	27	67,5	25	62,5
3	Низький	11	27,5	15	37,5
Агресивність					
1	Високий	6	15	-	-
2	Середній	33	82,5	39	97,5
3	Низький	1	2,5	1	2,5
Ригідність					
1	Високий	9	22,5	5	12,5
2	Середній	29	72,5	33	82,5
3	Низький	2	5	2	5

Отже, після впровадження психокорекційної програми у досліджуваних не виявлено випадків високого рівня:

- тривожності - зменшився на 27,5%,
- фрустрації - зменшився на 5%,
- агресивності - зменшився на 15%.

Високий рівень ригідності зменшився на 10%.

Щодо самооцінки старшокласників - після впровадження психокорекційної програми ми отримали результати, відображені в таблиці 3.2.8. Протоколи діагностики рівня самооцінки учнів 9, 10 та 11 класів відображені в додатках 23, 24 та 25 відповідно.

Таблиця 3.2.8

Узагальнені результати діагностики рівня самооцінки після впровадження  
психокорекційної програми

Клас	Кількість учнів	Кількість випадків		
		Високий (0-25 балів)	Середній (26-45 балів)	Низький (46-128 балів)
9	16	2	8	6
10	9	-	5	4
11	15	3	6	6
Всього	40	5	19	16

У 9 класі 12,5% (2 учні) мають високий рівень самооцінки, 50% (8 учнів) - середній рівень і 37,5% (6 учнів) - низький рівень. В 10 класі 55,56% (5 учнів) мають середній рівень самооцінки і 44,44% (4 учні) - низький рівень. В 11 класі 20% (3 учні) мають високий рівень самооцінки, 40% (6 учнів) - середній рівень і 40% (6 учнів) - низький рівень.

В цілому серед досліджуваних 12,5% (5 учнів) мають високий рівень, 47,5% (19 учнів) - середній рівень та 40% (16 учнів) - низький рівень самооцінки.

Відносні показники рівня самооцінки до і після психокорекційної програми відображені в таблиці 3.2.9.

Таблиця 3.2.9

Відносні показники зміни рівня самооцінки до і після психокорекційної  
програми

№ з/п	Рівні самооцінки	До впровадження психокорекційної програми		Після впровадження психокорекційної програми	
		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%
1	Високий	-	-	5	12,5
2	Середній	14	35	19	47,5
3	Низький	26	65	16	40

Отже, після впровадження психокорекційної програми:

- кількість старшокласників з низьким рівнем самооцінки зменшилась на 25%;

- кількість старшокласників з середнім рівнем самооцінки збільшилась на 12,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем самооцінки збільшилась на 12,5%.

### **3.3. Рекомендації шкільним психологам та підліткам щодо розвитку комунікативної компетентності**

Для підвищення комунікативної компетенції слід зосередити зусилля на:

- вдосконаленні мовної культури, самоконтролі і розвитку умінь виразного мовлення; здатності володіти мімікою, жестами;
- розвитку уміння управління увагою, що передбачає залучення та підтримку уваги того, хто слухає, до того, хто говорить;
- розвитку уміння слухати, враховувати думку іншої людини;
- розвитку таких якостей як доброзичливість, чуйність, витримка;
- розвитку умінь адекватної самооцінки, орієнтації людини як у самій собі - власному психологічному потенціалі, так і партнерові, ситуації, завданнях;
- розвитку емоційного інтелекту, уміння адекватно проявляти емоції;
- розвитку уміння надавати позитивний зворотний зв'язок партнерам у спілкуванні;
- розвитку рівноваги, спокою та гармонії як антитези соціальної тривожності;
- здатності аналізувати поведінку оточуючих людей і своє власне, розуміти наміри і настрій інших людей;
- розвитку уміння усвідомлювати та долати комунікативні бар'єри.



## Висновки до третього розділу

З метою подолання комунікативних бар'єрів підлітків була розроблена та впроваджена психокорекційна програма, в основі якої були використані методики арт-терапії.

З метою перевірки ефективності впливу психокорекційної програми було проведене повторне дослідження рівня самооцінки, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та емоційних труднощів старшокласників.

Після повторної діагностики ми отримали наступні результати:

- кількість старшокласників, яким емоції не заважають спілкуватися, збільшилась на 5%;
- кількість старшокласників з низьким рівнем емоційних труднощів збільшилась на 17,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем емоційних труднощів зменшилась на 22,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем тривожності зменшилась на 27,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем фрустрації зменшилась на 5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем агресивності зменшилась на 15%;
- кількість старшокласників з високим рівнем ригідності зменшилась на 10%;
- кількість старшокласників з низьким рівнем самооцінки зменшилась на 25%;
- кількість старшокласників з середнім рівнем самооцінки збільшилась на 12,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем самооцінки збільшилась на 12,5%.

Вищеописані результати можуть свідчити про ефективність розробленої та впровадженої психокорекційної програми.

## ВИСНОВКИ

1. В процесі написання дипломної роботи здійснено теоретичний аналіз вивчення комунікаційних бар'єрів, розглянуто їх типи та причини виникнення.

Комунікативний бар'єр - це перешкода ефективному спілкуванню, причиною якого є індивідуально-психологічні особливості людей, що вступають у комунікативний зв'язок.

Існує декілька класифікації комунікативних бар'єрів, серед них:

- бар'єри соціального (відмінності в світогляді, світовідчутті та світосприйнятті людей) та психологічного характеру (надмірна сором'язливість, скритність, тощо);

- внутрішні бар'єри особистості (пов'язані з нормами, установками, цінностями, а також з такими особистісними особливостями, як ригідність, конформність і т.д.) та зовнішні (нерозуміння зі сторони іншої людини, надлишок або ж навпаки - дефіцит інформації тощо);

- фонетичний, семантичний, стилістичний, логічний, смисловий бар'єри;
- соціально-культурний бар'єр;
- бар'єри соціальної перцепції або бар'єри відносин;
- психологічний, інтелектуальний, мотиваційний бар'єри, бар'єри культурних упереджень, естетичні та емоційні бар'єри взаєморозуміння;

- як види контрсугестії виділяють такі типи бар'єрів, як уникнення, авторитет і нерозуміння;

- провокатори спілкування як бар'єри спілкування (погрози, накази, критика і т.і.).

Серед основних компонентів, що спричиняють виникнення комунікативних бар'єрів психологічного характеру можна виділити:

- низький рівень самооцінки,
- низький рівень емпатії,
- високий рівень тривожності,
- високий рівень агресивності,

- високий рівень ригідності,
- високий рівень емоційних труднощів.

Особливістю підліткового віку є виключно швидкий темп змін, які відбуваються в цей період у фізичному і психічному стані, у характері реакцій на зовнішні подразники. Для дітей цього віку характерні перепади, які викликають швидку зміну фізичного стану і, відповідно, настрою. Підлітки часто страждають від ізоляції, не вміють слухати, багатьом складно взаємодіяти один з одним через занепокоєння, що вони можуть бути відторгнені, неприйняті групою. В результаті в процесі спілкування у підлітків виникають комунікативні бар'єри різного характеру: мотиваційні, емоційні, психологічні, емпатійні бар'єри, бар'єри, обумовлені типом темпераменту, віковими та гендерними властивостями. Комунікативні бар'єри підлітків пов'язані перш за все з емоційною нестабільністю, невпевненістю в собі та страхом відторгнення і неприйняття.

2. З метою виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків нами було проведено емпіричне дослідження, в якому брали участь 40 старшокласників Ступнівського навчально-виховного комплексу «ЗОШ I-II ступенів - агротехнічний ліцей» (Рівненська область).

З метою виявлення комунікативних бар'єрів у підлітків була проведена діагностика рівня самооцінки, емпатії, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та емоційних труднощів у встановленні контактів. Для діагностики ми використали наступні методики:

- методика визначення труднощів у встановленні контактів В.Бойка;
- виявлення схильності до емпатії (за методикою І.Юсупова);
- методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком);
- тест для підлітків «Визначення самооцінки».

Результати дослідження засвідчили, що:

- 35% старшокласників емоції заважають встановлювати контакти з людьми, 45% - мають дещо ускладнену взаємодію з партнерами через повсякденні емоції;

- 77,5% досліджуваних мають високий рівень емпатії та 22,5% - дуже високий рівень емпатії. Старшокласників з низьким чи середнім рівнем емпатії не виявлено;
- у 27,5% досліджуваних встановлено високий рівень, у 55% - середній рівень та у 17,5% - низький рівень тривожності;
- у 5% досліджуваних встановлено високий рівень, у 67,5% - середній рівень та у 27,5% - низький рівень фрустрації;
- у 15% досліджуваних встановлено високий рівень, у 82,5% - середній рівень та у 1,5% - низький рівень агресивності;
- у 22,5% досліджуваних встановлено високий рівень, у 72,5% - середній рівень та у 5% - низький рівень ригідності;
- 35% старшокласників мають середній рівень самооцінки та 65% - низький рівень самооцінки. Старшокласників з високим рівнем самооцінки не виявлено.

На підставі аналізу отриманих результатів встановлено, що підлітки з високим рівнем емоційних труднощів у встановленні контактів (35% серед всіх досліджуваних) мають низьку самооцінку та високий рівень тривожності, агресивності, фрустрації або ригідності. Крім того, частина цих підлітків (35,71%) має дуже високий рівень емпатії.

Отже, низька самооцінка, високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності, а в деяких випадках дуже високий рівень емпатійності можуть виступати тими негативними чинниками, які призводять до виникнення комунікативних бар'єрів.

3. З метою подолання комунікативних бар'єрів у підлітків була розроблена та впроваджена психокорекційна програма, в основі якої були використані методики арт-терапії.

Арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів. Арт-терапія

апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями, та повністю відповідає зростаючим вимогам молодій людини в м'якому, етичному підході до вирішення її проблем.

На нашу думку використання арт-терапевтичних методик сприятиме гуманізації відносин, особистісному розвитку, формуванню позитивного самостварення, придбанню цінних соціальних навичок, виробленню цільності світосприйняття, активізації емоційної сфери, подоланню психологічних бар'єрів спілкування.

Психокорекційна програма складається з 10 занять, метою яких є розвиток емоційного інтелекту підлітків, корекція страхів та зниження рівня тривожності, розвиток творчих здібностей, формування адекватної самооцінки, сприяння формуванню «Я-концепції» і підвищенню впевненості в собі, створення сприятливих умов для розвитку здатності до саморегуляції, усвідомлення власної цінності та унікальності, а також цінності кожної особистості в своєму оточенні.

4. З метою перевірки ефективності впливу психокорекційної програми було проведене повторне дослідження рівня самооцінки, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та емоційних труднощів старшокласників.

Після повторної діагностики ми отримали наступні результати:

- кількість старшокласників, яким емоції не заважають спілкуватися, збільшилась на 5%;
- кількість старшокласників з низьким рівнем емоційних труднощів збільшилась на 17,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем емоційних труднощів зменшилась на 22,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем тривожності зменшилась на 27,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем фрустрації зменшилась на 5%;

- кількість старшокласників з високим рівнем агресивності зменшилась на 15%;
- кількість старшокласників з високим рівнем ригідності зменшилась на 10%;
- кількість старшокласників з низьким рівнем самооцінки зменшилась на 25%;
- кількість старшокласників з середнім рівнем самооцінки збільшилась на 12,5%;
- кількість старшокласників з високим рівнем самооцінки збільшилась на 12,5%.

Вищевказані результати дають підстави стверджувати, що психокорекційна програма є достатньо ефективною. Вона може бути використана в діяльності практичних психологів, психологів закладів освіти, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. - 432 с.
2. Арт-терапия - новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006. - 336 с.
3. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків / Н. М. Атаманчук // Наука і освіта. - 2015. - № 3. - С. 12-16. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_4).
4. Батаршев А.В. Диагностика способности к общению. - СПб.: Питер, 2006. - 176с.: ил. - (Серия «Практическая психология»).
5. Борздыко Ю. Е. Метод арт-терапии в тренинге личностного роста для подростков / Ю. Е. Борздыко // Вестник Московского университета Серия 14. Психология. - 2007. - № 2. - С. 123-127.
6. Буркало Н. І. АРТ-терапія в сучасній психології / Н. І. Буркало // Психологічний часопис. - 2019. - Т. 5, № 9. - С. 189-204. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_5\\_9\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_9_15).
7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті / О. Л. Вознесенська, Л. Мова. - К. : Шк. світ, 2007. - 120 с.
8. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості / О. Л. Вознесенська // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2015. - № 4. - С. 28-34. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2015\\_4\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_7).
9. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесенська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 39. – С. 5–8.
10. Галіцина Л. Корекція страхів : [цикл занять методами арт-терапії] / Людмила Галіцина // Психолог. – 2015. – № 17/18. – С. 60–68.
11. Головатюк І. Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції / І. Г. Головатюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету.



Серія : Педагогіка. Соціальна робота. - 2017. - Вип. 2. - С. 63-66. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2017\\_2\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2017_2_15).

12. Грецов А. Г. Применение арт-терапии в психологических тренингах со старшеклассниками и студентами / А. Г. Грецов // Психология и школа. - 2004. - № 3. - С. 74-80

13. Дмитрієва С. М. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. Актуальні проблеми, сучасний стан та перспективи розвитку індустрії туризму в Україні та Польщі: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. Саух І. В. с. 247-250.

14. Долгополова О. В. Комплексна програма психокорекції соціальної тривожності в підлітків / О. В. Долгополова, Н. М. Терещенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 4(2). - С. 26-30. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_4\(2\)\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4(2)_6).

15. Журавлева, М. А. Арт-терапия как средство преодоления тревожности у подростков / М. А. Журавлева // Практична психологія та соціальна робота. - 2014. - № 8. - С. 28-30.

16. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості / М. І. Замелюк, Л. І. Магдисюк, Н. В. Ольхова // Психологія: реальність і перспективи. - 2018. - Вип. 10. - С. 50-57. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2018\\_10\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2018_10_10).

17. Засади когнітивної психології спілкування : [монографія] / [В.П.Казміренко, В.М.Духневич, О.Ю.Осадько та ін.]; за наук. ред. В.П.Казміренка; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. - 390с.

18. Іванова В. Л. Арт-терапія: проблеми становлення і розвитку / В. Л. Іванова // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Педагогіка. - 2009. - Т. 108, Вип. 95. - С. 43-46. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped\\_2009\\_108\\_95\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2009_108_95_9).

19. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2009. - 576 с.
20. Кайдалова Л. Г. Психологія спілкування : навчальний посібник / Л. Г. Кайдалова, Л. В. Пляка, Н. В. Альохіна, В. С. Шаповалова. - 2-ге вид., перероб. і допов. - Х. : НФаУ, 2018. - 140 с.
21. Козирев М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання / М. П. Козирев // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2014. - Вип. 1. - С. 201-211. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2014\\_1\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_24)
22. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. - СПб.: Речь, 2002. - 347 с.
23. Корнелиус Х. Выиграть может каждый: как разрешать конфликты / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр; пер. с англ. - М.: Стринге, 1992. - 212 с.
24. Крысько В. Г. Социальная психология: учебник для вузов. - 2-е изд. / В. Г. Крысько. - СПб.: Питер, 2007. - 432 с.
25. Кузьменко Т.М. Арт-терапевтичні техніки психокорекції емоційної нестабільності у студентів-психологів / Т.М. Кузьменко // Міжнародна науково-практична конференція «Пріоритетні напрямки вирішення актуальних проблем виховання і освіти», 27-28 липня 2018 р. Харків, 2018. - С. 106 - 111.
26. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С.Корольчука. - К.:Ельга, Ніка-Центр, 2004. - 400с.
27. Лабунская В. А. и др. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Лабунская, К). А. Менджерицкая, Е. Д. Бре-ус. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 288 с.
28. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с. Серия - психологический практикум.

29. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н. А., Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб,: Речь, 2006. - 336с.
30. Михайлова, І. В. Особливості використання методів арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності / І. В. Михайлова // Практична психологія та соціальна робота. - 2014. - № 7. - С. 40-43.
31. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 688 с.
32. Наконечна О. В. Арт-терапія як спосіб впливу на особистість у зарубіжній та вітчизняній літературі / О. В. Наконечна // Молодий вчений. - 2014. - № 1(03). - С. 158-161. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2014\\_1\(03\)\\_\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2014_1(03)__37).
33. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. - К.: Академвидав, 2005. - 448 с.
34. Полторак Л. Ю. Сутність арт-терапії: аналіз сучасних підходів / Л. Ю. Полторак // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Серія : Педагогіка. - 2014. - Т. 245, Вип. 233. - С. 89-93. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped\\_2014\\_245\\_233\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2014_245_233_19).
35. Поршнев Б. Ф. Социальная психология и история / Б. Ф. Поршнев. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. - 320 с.
36. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [текст]/ [уклад.: М.В.Лемак, В.Ю.Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. - 616 с. : іл.
37. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.

38. Тарарина Е. Глубинная арт-терапия: практика трансформаций : науч.-метод. пособ. / Елена Тарарина. - 2-е изд., без изм. - К.:АСТАМИР-В, 2019. - 240с.
39. Тернопільська В. І. Психологія для старшокласників (від самопізнання до соціальної відповідальності) : Навч. посіб. / В. І. Тернопільська ; М-во освіти і науки України; за ред. М. В. Левківського. - К. : Центр навчальної літератури, 2004. - 272 с.
40. Фалько Н. М. Мандала як засіб арт-терапії / Н. М. Фалько, Д. І. Гармаш, Л. В. Браславська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 2(3). - С. 32-36. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_2\(3\)\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(3)_7).
41. Філімончук А. В. Виникнення бар'єрів спілкування у повсякденному житті як один із неминучих аспектів встановлення комунікативних зв'язків з оточуючими//Психолог. №37, 2008. - С. 13-17.
42. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 224 с.
43. Фірсова Л. С. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі / Л. С. Фірсова // Соціальна педагогіка: теорія і практика. - 2010. - № 3. - С. 160-164.
44. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. - 672 с.
45. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених / А. Хіля // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2016. - № 5. - С. 394-405. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2016\\_5\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_5_52).
46. Хуртенко О.В. Арт-терапія як метод розвитку особистісних особливостей підлітка / О.В Хуртенко // Вісник Національного університету оборони України. - 2017. - Т. 1, №48. - С. 224-228.

47. Цимбалюк І. М. - Психологія спілкування: Навчальний посібник. ВД «Профспілок», 2004. - 304 с.
48. Цуканова Е. В. Психологические трудности межличностного общения. - К: «Высшая школа», 1985. - 160 с.
49. Шевченко С. В. Розвиток творчої сублімації особистості підлітка засобами арт-терапії / С. В. Шевченко, А. С. Гречішнікова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 5(2). - С. 146-151. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_5\(2\)\\_\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(2)__28).
50. Щілінська Г.В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх вирішення / Г. В. Щілінська // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - 2015. - Вип. 18. - С. 50-58. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2015\\_18\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2015_18_8)
51. Янгичер Е. В. Арт-терапия в развитии позитивного эмоционального реагирования подростков /Е. В. Янгичер // Искусство и образование. - 2009. - № 6. - С. 149-161

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### **Методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка**

***Вік досліджуваного: з 14 років.***

#### **Процедура дослідження**

Психолог пропонує досліджуваним прочитати судження та відповісти «так» або «ні».

#### **Текст опитувальника**

1. Зазвичай після закінчення занять на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені справити враження на партнера (я хвилююся, мовчу або збуджуюся, багато балакаю та поведжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені не вистачає емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим дуже суворим.
5. Я проти того, щоб виражати ввічливість, якщо мені не хочеться.
6. Я вмію приховувати від партнерів сплески емоцій.
7. Часто у спілкуванні з однолітками я міркую про щось своє.
8. Іноді я бажаю виявити партнерові емоційну підтримку (уважність, співчуття), але він цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше на моєму обличчі або в очах видно стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.
11. Усі неприємні переживання зазвичай "написані" на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка стає надто виразною, експресивною.
13. Мабуть, я трохи емоційно скутий.
14. Я часто перебуваю у стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли треба потиснути руку партнерові по спілкуванню.

16. Іноді близькі люди звертають мою увагу на моє обличчя (напруженість м'язів, скривлення усмішки тощо).
17. Я надмірно жестикулюю під час розмов.
18. У новій ситуації мені важко бути природним, спонтанним.
19. Моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.
21. Якщо я хочу, то можу приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без причин.
23. Мені легко за бажанням виражати різні емоції на обличчі: сум, радість, хвилювання, відчай тощо.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію людині, навіть коли я дійсно це відчуваю до неї.

### Обробка результатів

Підбиваються підсумки самооцінювання старшокласників за ключем (див. таблицю).

Підраховується сума балів за типом перешкод. Вона може бути в межах від 0 до 25. Чим більше балів, тим більшою є емоційна проблема окремої особистості у повсякденному спілкуванні.

Перешкоди у встановленні контактів	Номери суджень і відповіді за ключем
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
Неадекватний вияв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

### Оцінювання результатів

**0-2 бали** - нещирість та небажання подивитися на себе з боку;

**3-5 балів** - емоції не заважають спілкуватися з партнерами;

**6-8 балів** - незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні;

**9-12 балів** - повсякденні емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами;

**13 та більше балів** - емоції заважають встановлювати контакти з людьми.



## Визначення труднощів у встановленні контактів

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Прочитайте твердження та дайте відповідь «так» або «ні».

№	Твердження	так	ні
1	Зазвичай після закінчення занять на моєму обличчі помітна втома.		
2	Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені справити враження на партнера (я хвилююся, мовчу або збуджуюся, багато балакаю та поведжуся неприродно).		
3	У спілкуванні мені не вистачає емоційності, виразності.		
4	Мабуть, я здаюся оточуючим дуже суворим.		
5	Я проти того, щоб виражати ввічливість, якщо мені не хочеться.		
6	Я вмію приховувати від партнерів сплески емоцій.		
7	Часто у спілкуванні з однолітками я міркую про щось своє.		
8	Іноді я бажаю виявити партнерові емоційну підтримку (уважність, співчуття), але він цього не відчуває, не сприймає.		
9	Найчастіше на моєму обличчі або в очах видно стурбованість.		
10	У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.		
11	Усі неприємні переживання зазвичай «написані» на моєму обличчі.		
12	Якщо я захоплююся розмовою, то міміка стає надто виразною, експресивною.		
13	Мабуть, я трохи емоційно скутий.		
14	Я часто перебуваю у стані нервового напруження.		
15	Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли треба потиснути руку партнерові по спілкуванню.		
16	Іноді близькі люди звертають мою увагу на моє обличчя (напруженість м'язів, скривлення усмішки тощо).		
17	Я надмірно жестикулюю під час розмов.		
18	У новій ситуації мені важко бути природним, спонтанним.		
19	Моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоча на душі спокійно.		
20	Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.		
21	Якщо я хочу, то можу приховати свою неприязнь до поганої людини.		

22	Мені часто буває весело без причин.		
23	Мені легко за бажанням виражати різні емоції на обличчі: сум, радість, хвилювання, відчай тощо.		
24	Мені говорили, що мій погляд важко витримати.		
25	Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію людині, навіть коли я дійсно це відчуваю до неї.		

**Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова)**

**Вік досліджуваного: з 15 років.**

**Інструкція.** Учень має висловити свою думку («не знаю», «ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди», «завжди») щодо наведених тверджень.

**Текстовий матеріал**

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки про долю людей.
2. Дорослих людей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей.
4. Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним.
5. Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо.
6. Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально.
7. Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами.
8. Літні люди зазвичай дуже образливі і вимогливі.
9. У дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози.
10. Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає і на мій настрій.
11. Мені байдуже, що мене хтось критикує.
12. Мені більше до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти.
13. Я вибачаю батьків навіть у тих випадках, коли вони не праві.
14. Якщо кінь погано працює, його потрібно бити.
15. Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до дітей несправедливо.
17. Я не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.

19. Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи.
20. Фільми та книжки можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей.
21. Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою, мімікою.
22. У дитинстві я приносив додому безхатніх кошенят, цуценят.
23. Всі люди озлоблені.
24. Коли дивлюся на незнайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя.
25. У дитинстві навколо мене збиралася купка молодших за мене дітей.
26. Коли бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти.
27. Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати її.
28. Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюся залишитись осторонь подій.
29. Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу.
30. Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини.
31. Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих.
32. Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина.
33. Молодь має поблажливо ставитися до літніх людей і задовольняти їхні прохання і навіть чудацтва.
34. Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими.
35. Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я людей та домашніх тварин.
36. Мені не подобається, коли друзі розповідають про свої проблеми, і зазвичай я змінюю тему розмови.

### **Обробка результатів**

Перед підрахунком результатів варто перевірити ступінь щирості учня.

Якщо він відповів «ніколи» на твердження № 3,9,10,11,13,28,36 або «завжди» - на твердження № 11, 13, 17, 26, то він не був щирим, а прагнув показати себе у кращому вигляді.

Результатам тесту можна довіряти, якщо із перелічених тверджень учень дав не більше трьох нещирих відповідей.

Результати тестування можна підрахувати за такою шкалою:

Варіант відповіді	Бали
Не знаю	0
Ніколи	1
Іноді	2
Часто	3
Майже завжди	4
Завжди	5

### **Аналіз результатів**

**82-90 балів.** Дуже високий рівень емпатійності. Людина дуже вразлива, чутлива до образ, болісно реагує на критику. У спілкуванні тонко реагує на настрій співрозмовника, погано почувається в присутності "важких людей". Досить часто відчуває комплекс провини, побоюючись завдати комусь клопоту або образити.

**63-81 бал.** Висока емпатійність. Людина чутлива до проблем оточуючих, великодушна, схильна пробачати іншим недоліки та помилки. З інтересом ставиться до людей. Емоційно чутлива, комунікабельна, швидко встановлює контакт і знаходить спільну мову. Намагається уникати конфліктів, знаходячи компромісні рішення. В оцінці довіряє скоріш власним відчуттям, ніж аналітичним висновкам.

**37-62 бали.** Нормальний рівень емпатійності, властивий більшості людей. У стосунках ця людина більше схильна судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти власним враженням. Їй властиві стримані емоційні прояви. У

спілкуванні делікатна, зазвичай не висловлює свою точку зору, якщо не впевнена у її прийнятності оточуючими.

**12-36 балів.** Низький рівень емпатійності. Людина зазнає труднощів в усуненні конфліктів з оточуючими, незатишно почувається в компанії. Емоційні прояви інших здаються їй незрозумілими і безпідставними. Вона є прихильником точних формулювань і раціональних рішень. Друзі і знайомі відмічають її ділові якості і стриманість.

**11 балів і менше.** Дуже низький рівень емпатійності. Відчуває труднощі у спілкуванні і встановленні контактів з оточуючими, особливо з дітьми та літніми людьми. Енергійна, іронічна, позбавлена сентиментальних проявів, зосереджена на собі. Хворобливо переносить критику на свою адресу. Не схильна поступатися власними інтересами заради почуттів інших людей.

## Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова)

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Висловіть свою думку («не знаю», «ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди», «завжди») щодо наведених тверджень.

№	Твердження	Не знаю	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди	Завжди
1	Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки про долю людей.						
2	Дорослих людей дратує турбота батьків.						
3	Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей.						
4	Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним.						
5	Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо.						
6	Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально.						
7	Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами.						
8	Літні люди зазвичай дуже образливі і вимогливі.						
9	У дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози.						
10	Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає і на мій настрій.						
11	Мені байдуже, що мене хтось критикує.						
12	Мені більше до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти.						
13	Я вибачаю батьків навіть у тих випадках, коли вони не праві.						
14	Якщо кінь погано працює, його потрібно бити.						
15	Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною.						
16	Батьки ставляться до дітей несправедливо.						
17	Я не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі.						
18	Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.						
19	Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи.						

20	Фільми та книжки можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей.						
21	Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою, мімікою.						
22	У дитинстві я приносив додому безхатніх кошенят, цуценят.						
23	Всі люди озлоблені.						
24	Коли дивлюся на незнайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя.						
25	У дитинстві навколо мене збиралася купка молодших за мене дітей.						
26	Коли бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти.						
27	Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати її.						
28	Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюся залишитись осторонь подій.						
29	Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу.						
30	Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини.						
31	Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих.						
32	Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина.						
33	Молодь має поблажливо ставитися до літніх людей і задовольняти їхні прохання і навіть чудацтва.						
34	Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими.						
35	Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я людей та домашніх тварин.						
36	Мені не подобається, коли друзі розповідають про свої проблеми, і зазвичай я змінюю тему розмови.						



**Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)**

**Вік досліджуваного: з 12 років**

Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: **тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.**

**Інструкція до тесту**

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

**Тестовий матеріал**

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто червонію без причини.
3. Мій сон мене непокоїть.
4. Легко починаю нудьгувати.
5. Непокоюся через неприємності, які є лише в уяві.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю аналізувати свої недоліки.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Важко переносити час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною.
16. Я часто почуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу щоб мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою право вирішального голосу.
22. Часто в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих.
26. Не задовольняюсь малим, хочу більшого.
27. Коли розгніваюсь, погано себе стримую.
28. Більше люблю керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я злопам'ятний.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Я з обережністю ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких слід було б позбутися.
36. Нелегко зближуюсь з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму дня.

### **Методика оцінювання**

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

**I** - 1-10-те питання - *тривожність*;

**II** - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

**III** - 21-30-те питання - *агресивність*;

**IV** - 31-40-ве питання - **ригідність** (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

### **Інтерпретація результатів**

#### ***Тривожність:***

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

#### ***Фрустрація:***

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

#### ***Агресивність:***

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресивності;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

#### ***Ригідність:***

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

## Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

№	Психічні стани	Часто	Інколи	Ніколи
1	Не відчуваю в собі впевненості.			
2	Часто червонію без причини.			
3	Мій сон мене непокоїть.			
4	Легко починаю нудьгувати.			
5	Непокоюся через неприємності, які є лише в уяві.			
6	Мене лякають труднощі.			
7	Люблю аналізувати свої недоліки.			
8	Мене легко переконати.			
9	Я недовірливий.			
10	Важко переносити час очікування.			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід.			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе.			
14	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною.			
16	Я часто почуваю себе беззахисним.			
17	Іноді в мене буває стан відчаю.			
18	Я відчуваю розгубленість перед труднощами.			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу щоб мене пожаліли.			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними.			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу.			
22	Часто в розмові перебиваю співрозмовника.			
23	Мене легко розсердити.			
24	Люблю робити зауваження іншим.			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих.			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого.			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую.			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися.			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція.			
30	Я злопам'ятний.			
31	Мені важко змінювати звички.			
32	Нелегко переключати увагу.			

33	Я з обережністю ставлюся до всього нового.			
34	Мене важко переконати.			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких слід було б позбутися.			
36	Нелегко зближуюсь з людьми.			
37	Мене засмучують навіть незначні порушення плану.			
38	Неохоче йду на ризик.			
39	Я проявляю впертість.			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму дня.			

**Тест для підлітків «Визначення самооцінки»**

Тест включає 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей, кожна з яких кодується балами за схемою:

дуже часто – 4 бали;

часто – 3 бали;

інколи – 2 бали;

рідко – 1 бал;

ніколи – 0 балів.

Судження:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорували.
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.
3. Я турбуюсь за своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативністю, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психичний стан.
7. Я боюсь виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я допускаю помилки.
11. Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя даремне.
16. Багато хто неправильно думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.

20. Я трохи бентежусь (ніяковію).
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююсь і даремно.
24. Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я себе постійно відчуваю скованим.
26. Я думаю що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно звести бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів від 0 – 25 свідчить про високий рівень самооцінки, за якою людина правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях.

Сума балів від 26 – 45 свідчить про середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від “комплексу неповноцінності” і лише час від часу намагається підладнатися під думку інших.

Сума балів від 46 – 128 вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди рахуватися з думками інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

## Тест для підлітків «Визначення самооцінки»

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Висловіть свою думку («дуже часто», «часто», «інколи», «рідко», «ніколи») щодо наведених тверджень.

№	Твердження	Дуже часто	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1	Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорували.					
2	Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.					
3	Я турбуюсь за своє майбутнє.					
4	Багато хто мене ненавидить.					
5	Я володію меншою ініціативністю, ніж інші.					
6	Я турбуюсь за свій психічний стан.					
7	Я боюсь виглядати дурнем.					
8	Зовнішній вигляд інших набагато кращий ніж мій.					
9	Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.					
10	Я допускаю помилки.					
11	Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми.					
12	Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.					
13	Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.					
14	Я надто скромний.					
15	Моє життя даремне.					
16	Багато хто неправильної думки про мене.					
17	Мені ні з ким поділитися своїми думками.					
18	Люди чекають від мене багато.					
19	Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.					
20	Я трохи бентежусь(ніяковію).					
21	Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.					
22	Я не відчуваю себе в безпеці.					
23	Я часто хвилююсь і даремно.					



24	Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.					
25	Я себе постійно відчуваю скованим.					
26	Я думаю що люди говорять про мене за моєю спиною.					
27	Я впевнений, що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.					
28	Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність.					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.					
30	Як шкода, що я не досить комунікабельний.					
31	У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.					
32	Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.					

## Протокол діагностики рівня емпатії

Клас 9

Дата 08.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів) рівня емпатійності				
		Дуже високий (82-90 балів)	Високий (63-81 бал)	Нормальний (37-62 бали)	Низький (12-36 балів)	Дуже низький (11 балів і менше)
1	Білецький Максим		81			
2	Білецька Тетяна	83				
3	Бондарчук Дмитро		69			
4	Гарбузюк Катерина		80			
5	Герасимчук Станіслав		63			
6	Жукович Сергій		70			
7	Іванчук Микола		66			
8	Клим'юк Ольга	87				
9	Кислашко Іван		63			
10	Морозюк Володимир		65			
11	Панасюк Тетяна		78			
12	Парета Вікторія	84				
13	Пільганська Ольга		71			
14	Прокопчук Микола		65			
15	Савчук Дмитро		67			
16	Цвик Надія		80			
Всього		3 учні	13 учнів			

## Протокол діагностики рівня емпатії

Клас 10Дата 10.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів) рівня емпатійності				
		Дуже високий (82-90 балів)	Високий (63-81 бал)	Нормальний (37-62 бали)	Низький (12-36 балів)	Дуже низький (11 балів і менше)
1	Антонюк Василь		63			
2	Березовський Василь		66			
3	Бобровський Олег		68			
4	Джурик Ніна	85				
5	Джурик Олександр		65			
6	Дробуш Богдан		70			
7	Савчук Валентина		73			
8	Філонюк Михайло		63			
9	Щепанська Соломія	83				
Всього		2 учні	7 учнів			

## Протокол діагностики рівня емпатії

Клас 11Дата 09.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів) рівня емпатійності				
		Дуже високий (82-90 балів)	Високий (63-81 бал)	Нормальний (37-62 бали)	Низький (12-36 балів)	Дуже низький (11 балів і менше)
1	Березовський Іван	82				
2	Бобрик Максим	85				
3	Гончаренко Вадим		75			
4	Гончаренко Олег		81			
5	Дмитрук Анастасія	88				
6	Корнілов Ілля		77			
7	Лазоровська Катерина		73			
8	Мартинчук Наталія	83				
9	Мартинчук Сергій		64			
10	Палівода Станіслав		70			
11	Панасюк Василь		67			
12	Парета Олександр		64			
13	Тимошук Павло		73			
14	Цвик Тетяна		78			
15	Цвик Володимир		80			
Всього		4 учні	11 учнів			

## Додаток 12

### Протокол діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком)

Клас 9

Дата 08.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)			
		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	Білецький Максим	10 С	8 С	14 С	9 С
2	Білецька Тетяна	16 В	14 С	8 С	16 В
3	Бондарчук Дмитро	6 Н	7 Н	13 С	9 С
4	Гарбузюк Катерина	11 С	8 С	9 С	11 С
5	Герасимчук Станіслав	9 С	9 С	20 В	13 С
6	Жукович Сергій	6 Н	7 Н	14 С	6 Н
7	Іванчук Микола	8 С	8 С	10 С	11 С
8	Клим'юк Ольга	13 С	7 Н	12 С	10 С
9	Кислашко Іван	9 С	10 С	13 С	10 С
10	Морозюк Володимир	15 В	11 С	13 С	15 В
11	Панасюк Тетяна	6 Н	7 Н	9 С	9 С
12	Парета Вікторія	16 В	14 С	14 С	16 В
13	Пільганська Ольга	8 С	7 Н	9 С	7 Н
14	Прокопчук Микола	8 С	7 Н	13 С	9 С
15	Савчук Дмитро	15 В	10 С	15 В	13 С
16	Цвик Надія	16 В	13 С	13 С	16 В
Всього *	Н	3	6	-	2
	С	8	10	14	10
	В	5	-	2	4

\*Н – 0-7 балів, низький рівень  
 С – 8-14 балів, середній рівень  
 В – 15-20 балів, високий рівень

**Додаток 13****Протокол діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком)**Клас 10Дата 10.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)			
		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	Антонюк Василь	9 С	9 С	13 С	10 С
2	Березовський Василь	15 В	12 С	13 С	16 В
3	Бобровський Олег	10 С	9 С	16 В	12 С
4	Джурик Ніна	15 В	10 С	12 С	13 С
5	Джурик Олександр	8 С	7 Н	10 С	9 С
6	Дробуш Богдан	16 В	13 С	14 С	15 В
7	Савчук Валентина	9 С	7 Н	10 С	9 С
8	Філонюк Михайло	13 С	13 С	16 В	15 В
9	Щепанська Соломія	14 С	7 Н	10 С	9 С
Всього *	Н	-	3	-	-
	С	6	6	7	6
	В	3	-	2	3

\*Н – 0-7 балів, низький рівень

С – 8-14 балів, середній рівень

В – 15-20 балів, високий рівень

**Додаток 14****Протокол діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком)**Клас 11Дата 09.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)			
		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	Березовський Іван	11 С	10 С	6 Н	14 С
2	Бобрик Максим	14 С	12 С	19 В	12 С
3	Гончаренко Вадим	15 В	15 В	10 С	11 С
4	Гончаренко Олег	4 Н	9 С	10 С	10 С
5	Дмитрук Анастасія	13 С	13 С	15 В	13 С
6	Корнілов Ілля	11 С	8 С	8 С	13 С
7	Лазоровська Катерина	7 Н	7 Н	10 С	9 С
8	Мартинчук Наталія	16 В	15 В	13 С	15 В
9	Мартинчук Сергій	7 Н	8 С	13 С	9 С
10	Палівода Станіслав	13 С	10 С	14 С	10 С
11	Панасюк Василь	10 С	9 С	13 С	9 С
12	Парета Олександр	16 В	10 С	14 С	15 В
13	Тимошук Павло	9 С	7 Н	13 С	10 С
14	Цвик Тетяна	7 Н	8 С	11 С	9 С
15	Цвик Володимир	13 С	10 С	13 С	11 С
Всього *	Н	4	2	1	-
	С	8	11	12	13
	В	3	2	2	2

\*Н – 0-7 балів, низький рівень

С – 8-14 балів, середній рівень

В – 15-20 балів, високий рівень

## Протокол діагностики рівня самооцінки

Клас 9

Дата 08.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)		
		Високий (0-25 балів)	Середній (26-45 балів)	Низький (46-128 балів)
1	Білецький Максим			55
2	Білецька Тетяна			73
3	Бондарчук Дмитро		41	
4	Гарбузюк Катерина		41	
5	Герасимчук Станіслав			57
6	Жукович Сергій		38	
7	Іванчук Микола			54
8	Клим'юк Ольга			58
9	Кислашко Іван			54
10	Морозюк Володимир			60
11	Панасюк Тетяна		43	
12	Парета Вікторія			71
13	Пільганська Ольга		45	
14	Прокопчук Микола		43	
15	Савчук Дмитро			58
16	Цвик Надія			71
Всього			6 учнів	10 учнів



## Протокол діагностики рівня самооцінки

Клас 10

Дата 10.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)		
		Високий (0-25 балів)	Середній (26-45 балів)	Низький (46-128 балів)
1	Антонюк Василь			56
2	Березовський Василь			61
3	Бобровський Олег			52
4	Джурик Ніна			61
5	Джурик Олександр		43	
6	Дробуш Богдан			62
7	Савчук Валентина		45	
8	Філонюк Михайло			68
9	Щепанська Соломія		42	
Всього			3 учні	6 учнів

## Протокол діагностики рівня самооцінки

Клас 11Дата 09.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)		
		Високий (0-25 балів)	Середній (26-45 балів)	Низький (46-128 балів)
1	Березовський Іван			69
2	Бобрик Максим			67
3	Гончаренко Вадим			53
4	Гончаренко Олег		40	
5	Дмитрук Анастасія			70
6	Корнілов Ілля			77
7	Лазоровська Катерина		45	
8	Мартинчук Наталія			71
9	Мартинчук Сергій		41	
10	Палівода Станіслав			58
11	Панасюк Василь			67
12	Парета Олександр			52
13	Тимощук Павло		45	
14	Цвик Тетяна		43	
15	Цвик Володимир			56
Всього			5 учнів	10 учнів

**Психокорекційна програма подолання комунікативних бар'єрів****Заняття №1 «Емоції у моєму житті»***Інформаційний блок про емоційну сферу.*

Емоція (з лат. *emovere* - хвилювати, збуджувати) - це психічне відображення навколишнього світу у формі короточасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчують, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб'єктивні, вони не існують поза психікою. Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини. Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів. Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності. Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції.

Емоційна компетентність - це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції, тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями - це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями. У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і

озлоблюються. А інші - набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться усередині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії з собою і з навколишнім світом. Робота над собою - це самостійний, довгий, водночас цікавий шлях.

### *1. Вправа «Емоції у моєму житті»*

Мета: сприяння усвідомленню значення емоцій для здоров'я людини, формування навички колективної співтворчості та рефлексії власних почуттів й колективної динаміки учасників корекційної групи.

Інструкція. Уявіть себе людиною без емоцій, яка не може ні посміхатися, ні плакати, яку нічого не дивує і т.і..

Кожен учасник відповідає на запитання: «Чи сподобалося йому (їй) таке життя?»; «Що сталося б із фізичним та психологічним здоров'ям?»; «Для чого потрібні емоції?».

### *2. Вправа «Створення персональної кольорової карти підлітка»*

Мета: використовується для базового розуміння у психолога і клієнта ключових колірних асоціацій, що виникають в процесі створення ними різних творчих робіт і просторів з використанням потенціалу кольоротерапії.

Інструкція. Покладіть аркуш паперу формату А4 горизонтально, розділіть його на 8 рівних частин. Простим олівцем пронумеруйте за часовою стрілкою від першого до восьмого всі квадрати ледь помітними цифрами.

Зобразіть по порядку в кольорі кожне почуття, яке назве психолог – лініями або кольоровими плямами. Старайтесь уникати конкретних зображень.

Лінії можуть бути прямими, зигзагоподібними, хвилястими, косими, пунктирними, переривчастими і т.д. Краще за все одне почуття зображати одним або двома кольорами.

Запропонований набір емоцій (почуттів):

- 1) радість;
- 2) страх;

- 3) розвиток;
- 4) роздратування;
- 5) напруга;
- 6) біль;
- 7) внутрішня сила;
- 8) образа.

Учасникам пропонується зобразити вісім запропонованих емоцій, можна додати ще 2 позиції: любов і пошук або дослідження, інтерес.

В подальшому, при аналізі всіх арт-продуктів учасників, можна опиратися на цю індивідуальну кольорову карту, як на індикатор кольородіагностичного асоціативного ряду конкретної людини. Дані, отримані при використанні цієї техніки, дозволяють отримати доступ до глибинних пластів чуттєвих образів клієнта.

## **Заняття №2 «Емоційна стабільність»**

### *1. Вправа «Водоспад»*

Мета: релаксація, зняття напруженості.

Інструкція. «Сядьте зручніше і закрийте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові... Ви почувате, як розслабляється ваше чоло. Потім рот, як розслаблюються м'язи ший... Біле світло тече по ваших плечах. Потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях по животі. Ви відчуваєте як вони розслаблюються і ви самі собою, без усякого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають усе м'якшими. Світло тече по ногах. Спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що і вони розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає усе ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтеся і наповняєтеся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі».

## *2. Вправа «Відгадай»*

Мета: навчити учасників розпізнавати емоційні стани, розвиток емоційного інтелекту.

Інструкція. Психолог роздає підліткам конверти із завданням: виразити мімікою певні емоції, а всі інші мають їх відгадати.

Обговорення. Кожен висловлює свої враження. Чи важко було показати власні емоції?

## *3. Вправа «Портрет емоційно стабільної людини»*

Мета: сприяння зниженню рівня тривожності, усвідомлення цінності та значимості такого феномену як «емоційна стабільність» у житті людини, максимальне занурення у процес «надягання» та «випробовування» ролі «емоційно стабільної людини».

Інструкція. Психолог просить учасників уявити собі образ емоційно стабільної людини й задає запитання: «Як вона виглядає? Як ходить? Як спілкується з іншими людьми? Які почуття відчуває людина на малюнку? Як діє в складних ситуаціях?» та ін.. Наступний етап роботи - рефлексія персонального досвіду кожного з учасників психокорекційної групи. Підведення підсумків та акцент на питанні, що стосується важливості проробленої справи для подальшого життя.

## **Заняття №3 «Мій настрій»**

### *1. Вправа «Мій настрій»*

Мета: гармонізація емоційного стану підлітків, виявлення внутрішніх конфліктів, розуміння власних емоційних станів та почуттів.

Інструкція. Психолог пропонує кожному учаснику намалювати свій настрій.

Після завершення - презентації малюнків і розповіді про них.

## *2. Вправа «Непотрібне продихайте».*

Мета: розслаблення, зняття скутості і тривожності.

Інструкція. За поганим настроєм, невпевненістю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми й черевного пресу. Ви не можете зняти це прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу й інші емоції, виконайте «Собаче дихання» (швидке й поверхнєве, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрації на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається.

## **Заняття №4 «Мої страхи»**

### *1. Вправа „Мій страх”.*

Мета: створити умови для корекції страхів, зниження тривожності, в естетичній формі відредагувати свій страх, дати вихід накопиченим емоціям, розвивати пошук шляхів керування страхами.

Інструкція. Психолог запитує учасників чого вони більше за все бояться і просить намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкту страху, тривога школяра. Коли виконання малюнків завершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує. Тому що

розірвані аркуши потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені і від страхів нічого не залишиться.

## *2. Вправа „Налаштування на емоційний стан”.*

Мета: зняття стану тривоги.

Інструкція. Підліткові пропонують подумки пов'язати схвилюваний, тривожний, емоційний стан з однією мелодією, кольором, пейзажем, якимось характерним жестом; спокійний, розслаблений стан – з іншим. Під час іншого сильного хвилювання спочатку згадати перше, потім друге.

## **Заняття №5 «Моя індивідуальність»**

### *1. Вправа «Мій образ»*

Мета: підготовка учасників до роботи, створення позитивної атмосфери, хорошого настрою, визначення особливостей кожного.

Інструкція. Психолог вітається з групою, роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет - будь-що). Після того як учасники виконали завдання, психолог пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ. Малюнки прикріплюються на дошку. Так створюється «галерея портретів» учасників групи.

### *2. Вправа «Правила роботи»*

Мета: прийняття правил роботи групи.

Інструкція. Учасники приймають правила роботи групи.

Правила роботи:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».



8. Принцип «конфіденційності».

9. Дотримуватися запропонованих правил.

### *3.Притча «Істина»*

Колись люди вірили, що є не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори, Людину та Істину. Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

- Давайте сховаємо її на далекій зірці, - сказав один із богів.

- А давайте на найвищій гірській вершині, - запропонував інший.

- Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, - промовив третій.

- Може, сховаємо її на Місяці? А наймудріший Бог сказав:

- Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

Психолог. Як ви думаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло. Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому що кожен із нас - це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо заирнемо в себе, вивчимо себе. Давайте зробимо це - пошукаємо Істину.

### *4. Вправа «Промінчик сонця»*

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Інструкція. Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення: Чи важко було визначити риси характеру? Що важче і чому? Психолог говорить: «Хвалить себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

### *5. Вправа «Самокритика»*

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлення власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Інструкція. Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» - негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення: Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи? Психолог. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони - ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне. (Діти накривають малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси).

#### *6. Вправа «Квітка»*

Мета: з'ясувати, чи може учень працювати з образами; навчити, як працювати з образами; отримати додаткову діагностичну інформацію; ресурсно підживити.

Інструкція. «Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися.

Уявіть собі яку-небудь квітку... Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, чи квітку, яку малює вам ваша уява... Все, що ви собі уявите – добре.

Ми можемо працювати з будь-яким образом. Що зараз?..

Спробуйте торкнутися стебла квітки... – Яке воно на дотик?..

Якої товщини стебло? Наскільки воно пружне?

Торкніться листків, - які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка. – Спробуйте порівняти їх на дотик...

Яка чашечка у квітки? – Торкніться її...

Які на дотик пелюстки?.. Якого кольору пелюстки?..

Спробуйте торкнутися кінчиком пальця самої серединки квітки... Що ви відчуваєте?

Спробуйте зазирнути в середину квітки... – Як виглядає ця серединка? Що там є?..

Як ви відчуваєте запах квітки?..

А тепер простежте вниз по стеблу, - де знаходиться квітка?..

Що знаходиться довкола квітки? Що її оточує?..

Зверніть увагу на те, які враження викликає у вас квітка... Які почуття вона у вас викликає? Що ви відчуваєте дивлячись на квітку?..

Чи є довкола ще якісь квіти.., комахи.., тварини?..

Що вам зараз хотілося б зробити з квіткою? – Зробіть це будь ласка...

А тепер попрощайтесь з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи... Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаки, міцно потягніть вперед і вгору, повільно розплющуючи очі...

Питання: Чи важко було вам уявити квітку? Чи сподобалося вам виконувати це завдання? Які емоції виникали у вас при виконанні цього завдання?

### **Заняття №6 «Мандала»**

#### *1. Вправа «Мандала»*

Мета: розвиток творчих здібностей; підвищення самооцінки; сприяння формуванню «Я-концепції» і підвищенню упевненості в собі, створення сприятливих умов для розвитку здатності до саморегуляції.

Інструкція:

1. Накресліть коло.
2. Потім, почавши з центру, заповніть зображенням увесь його внутрішній простір.
3. Намалуйте що-небудь в центрі кола, на деякий час зосередьтесь на цій частині зображення, і вона підкаже вам, що намалювати далі.
4. У процесі роботи можна зробити акцент, що кожна робота унікальна, що учасники створюють те, що не існувало ніколи раніше.
5. Після завершення малювання дайте назву своїй роботі.

Обговорення: описати свої почуття й асоціації, які пов'язані з малюнком і процесом його створення.

### **Заняття №7 «Мій герб»**

#### *1. Вправа «Мій герб»*

Мета: самодослідження, робота з Я-концепцією, підвищення самооцінки, відносини з батьками, формування сімейних цінностей.

Інструменти: метафоричні асоціативні карти («Тотемна тварина», автори: Кузнецов Л.Б., Раннєва А.А).

Інструкція:

1. Підготовчий етап. Пропонуємо учасникам перенестись в часи лицарів, турнірів, замків та гербів! Туди, де відвага, честь і доблесть були справжніми цінностями. Подумайте, якщо б ви дійсно жили в ті часи, який герб прикрашав би ворота вашого замку? Адже герб – це розпізнавальний знак, що передається у спадок, на якому зображуються предмети, що символізують власника герба. Девіз і герб – це символи, які надають людині можливість в лаконічній формі відобразити життєву філософію, своє кредо. Пропоную і вам подосліджувати себе.

2. Основний етап. Можна працювати всліпу або відкрито. Вибираєм з колоди чотири карти:

Перша карта – Достоїнство, відображає те, чим ви гордитесь, що надає вам сил.

Друга карта – Щастя, символізує те, що є для вас найвищим щастям.

Третя карта – Суспільство, відображає вас очима оточення, вашу особистість та ваше місце в світі.

Четверта карта – Досягнення, показує до яких вершин ви прагнете.

3. Обговоривши кожну карту учасник перераховує декілька характеристик, що найбільш точно відображають карту.

4. Заключний етап. Створення свого девізу. З перерахованих характеристик учасник, міксуючи, підбирає найбільш вдалий девіз.

5. Обговорення отриманого результату.

### **Заняття №8 «Мої ресурси»**

#### *1. Вправа «Сходи до успіху».*

Мета: зняття емоційного напруження.

Інструкція. Уявіть собі, що перед вами високі сходи без перил, без поручнів. Ви робите перші кроки, вам важко, ви відчуваєте втому, головний біль, починає терпнути шия, боліти плечі, на ваших плечах важка ноша, ви відчуваєте знесилення, у вас болять руки. Це передається по всьому тілі, вам важко йти, ноги перестають вас слухати, але ви не зупиняєтеся і рухаєтеся вперед. Ви наближаєтеся до половини сходів, і вам несила йти. Але вам простягають руку допомоги, ви не знаєте хто це, але ви йому довіряєте, і знову рухаєтеся вперед. У вас поступово перестають боліти ноги, руки, біль відступає, ноша на плечах вже стає не такою важкою, ви можете розслабити шия. Головний біль проходить. Ви відчуваєте полегшення. І ось ви піднімаєте голову і бачите, що знаходитися майже на вершині. У вас прилив сил, відкрилося «друге дихання» і ви піднімаєтеся на саму верхню сходинку. Перед вами синя стрічка. Це стрічка вашого успіху. Ви берете ножиці і перерізаєте її.

Ви досягли вершини успіху, ви відчуваєте гордість за себе. Вас переповнює радість. Вам хочеться кричати від щастя, від задоволення. Ви найкращі! Запам'ятайте це відчуття!

Тепер ви впевненні, що подолаєте усі перешкоди, проблеми, щоб знову досягти успіху.

## *2. Вправа під музику «Ресурсні картки».*

Мета: аналіз учасниками своїх «ресурсних людей», «ресурсних занять», «ресурсних місць» та усвідомлення їхнього значення в подоланні негативних стресових явищ.

Інструкція. Подумайте і пригадайте, хто і що вас надихає, допомагає розслабитись, переключитися з негативних думок на позитивні. У яких місцях вам хочеться бути частіше, де до вас приходять цікаві ідеї? Запишіть своїх «ресурсних людей», «ресурсні заняття» та «ресурсні місця» на спеціальних картках. Після цього прикріпіть «ресурсні картки» на ваш колаж.

Рефлексія. Як ви почуваетесь? Які емоції були у вас під час роботи? Для чого вам потрібно знати свої ресурси?

### **Заняття №9 «Взаємодія»**

#### *1. Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»*

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Інструкція. Психолог дає учасникам аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій - що отримує від них.

Обговорення малюнків: Що я відчував, коли працював над малюнком?

#### *2. Вправа «Комплімент»*

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Інструкція. Психолог кидає учаснику м'ячик, при цьому каже комплімент. Комплімент - це люб'язний вислів з похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

Обговорення: Кому було важко сказати товаришеві комплімент? Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

#### *3. Вправа «Іскорка добра»*

Мета: створити відчуття згуртованості групи.

Інструкція. Психолог пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учасникам.

#### *4. Вправа «Дерево побажань».*

Мета: зворотній зв'язок, обмін емоціями і побажаннями.

Інструкція. Учасники на стікерах пишуть один одному побажання і ліплять на «Дерево побажань».

### **Заняття №10 «Я в образі дерева»**

#### *1. Вправа «Я в образі дерева»*

Мета: усвідомлення власної цінності та унікальності, а також цінності кожної особистості в своєму оточенні.

### Завдання:

- спонукати людину усвідомити свій потенціал і ресурси;
- підвести її до усвідомлення унікальності кожної особистості;
- розвиток любові до себе та поваги до всіх оточуючих;
- розвиток інтересу до свого «коріння», свого роду;
- усвідомлення важливості «кореневого», родового «підживлення» кожної людини;
- усвідомлення важливості спілкування та обміну енергією між людьми.

Інструменти: лист паперу формату А3, фарби, пензлі, стаканчики для води, лист паперу формату А4, ручка.

### Алгоритм роботи.

#### 1 етап

Всім учасникам пропонується за 15 хвилин на листі паперу формату А3 намалювати дерево так, як для вас це красиво.

#### 2 етап

Потім пропонується перелік питань, на які необхідно відповісти письмово. На цей етап також відводиться 15 хвилин.

### Питання для аналізу:

- Що ви створили? Яке дерево ви намалювали? Опишіть.
- Які почуття у вас виникали під час малювання?
- Що ви відчуваєте зараз, коли дивитесь на створене вами дерево?
- Як себе відчуває ваше дерево?
- Яка пора року зараз? Яка погода на вашому малюнку? Чому для вас важливо намалювати ваше дерево саме в таку погоду?
- В якому оточенні представлене ваше дерево? Як дерево взаємодіє зі своїм оточенням?
- Чи намалювали ви коріння дерева? Яке воно, його коріння? Чому для вас важливо саме так зобразити коріння дерева?
- Якби дерево могло б звернутися до вас, то що воно сказало б?
- Якою була б ваша відповідь, якби ви відповідали йому?

### 3 етап

На цьому етапі всі учасники стають в коло – «Коло Любові». На підлозі перед собою кожен учасник кладе створений ним малюнок дерева.

Психолог зачитує по одному питанню з переліку питань для аналізу. Кожен учасник по черзі відповідає на озвучене питання. На цей етап відводиться 30 хвилин.

### 4 етап

Після завершення роботи з переліком питань кожному учаснику пропонується пройти по «Колу Любові», по черзі підійти до дерев інших учасників, вдивитися в них, відчути свій стан і проговорити вголос, що цінне ви могли б отримати, знаходячись поряд з кожним з цих дерев?

Після цього учасникам пропонується ще раз пройти по «Колу Любові» і подякувати тим деревам, по відношенню до яких вони відчули щиру потребу виразити ВДЯЧНІСТЬ.

### 5 етап

Завершуючи заняття, психолог задає підсумкові питання.

- Як відкликається у вашому серці ідея про те, що створене вами дерево – це ви самі, і розповідаючи про нього, ви розповідали про свій стан?
- Назвіть одну-дві дії, на які вас спонукають інсайти, які виникли під час заняття.

Висновки: Заняття призначене підвищити почуття самоцінності особистості, розвивати повагу та любов до себе, усвідомлювати своє «коріння». Також дана техніка активізує здатність відчувати унікальність, цінність оточуючих людей, відчувати вдячність за можливість спілкуватися, обмінюватися енергією та ресурсами один з одним, дарувати та приймати любов.



Динаміка змін рівня емоційних труднощів підлітків після проходження  
психокорекційної програми

№ з/п	Клас	Прізвище, ім'я	До впровадження програми		Після впровадження програми	
			Кількість балів	Рівень емоційних труднощів	Кількість балів	Рівень емоційних труднощів
1	9	Білецький Максим	9	С	7	С
2	9	Білецька Тетяна	14	В	11	С
3	9	Бондарчук Дмитро	11	С	7	Н
4	9	Гарбузюк Катерина	10	С	8	Н
5	9	Герасимчук Станіслав	16	В	14	В
6	9	Жукович Сергій	9	С	7	Н
7	9	Іванчук Микола	12	С	8	Н
8	9	Клим'юк Ольга	12	С	10	С
9	9	Кислашко Іван	10	С	9	С
10	9	Морозюк Володимир	14	В	13	В
11	9	Панасюк Тетяна	6	Н	4	ДН
12	9	Парета Вікторія	16	В	12	С
13	9	Пільганська Ольга	6	Н	6	Н
14	9	Прокопчук Микола	7	Н	6	Н
15	9	Савчук Дмитро	13	В	11	С
16	9	Цвик Надія	13	В	11	С
17	10	Антонюк Василь	11	С	9	С
18	10	Березовський Василь	13	В	10	С
19	10	Бобровський Олег	12	С	11	С
20	10	Джурик Ніна	11	С	10	С
21	10	Джурик Олександр	9	С	7	Н
22	10	Дробуш Богдан	15	В	11	С
23	10	Савчук Валентина	5	ДН	5	ДН
24	10	Філонюк Михайло	16	В	13	В
25	10	Щепанська Соломія	9	С	8	Н
26	11	Березовський Іван	6	Н	5	ДН
27	11	Бобрик Максим	16	В	12	С
28	11	Гончаренко Вадим	18	В	13	В
29	11	Гончаренко Олег	5	ДН	5	ДН
30	11	Дмитрук Анастасія	13	В	11	С
31	11	Корнілов Ілля	10	С	9	С
32	11	Лазоровська Катерина	6	Н	6	Н
33	11	Мартинчук Наталія	14	В	11	С
34	11	Мартинчук Сергій	9	С	7	Н
35	11	Палівода Станіслав	9	С	8	Н
36	11	Панасюк Василь	11	С	10	С
37	11	Парета Олександр	14	В	13	В
38	11	Тимощук Павло	9	С	8	Н
39	11	Цвик Тетяна	7	Н	7	Н
40	11	Цвик Володимир	12	С	10	С

Протокол повторної діагностики самооцінки психічних станів  
(за Г. Айзенком)

Клас 9Дата 29.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)			
		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	Білецький Максим	7 Н	8 С	12 С	7 С
2	Білецька Тетяна	13 С	12 С	8 С	16 В
3	Бондарчук Дмитро	6 Н	7 Н	12 С	8 С
4	Гарбузюк Катерина	7 Н	8 С	9 С	9 С
5	Герасимчук Станіслав	9 С	9 С	14 С	12 С
6	Жукович Сергій	6 Н	7 Н	12 С	6 Н
7	Іванчук Микола	7 Н	8 С	10 С	9 С
8	Клим'юк Ольга	9 С	7 Н	12 С	9 С
9	Кислашко Іван	7 Н	10 С	13 С	8 С
10	Морозюк Володимир	12 С	11 С	13 С	15 В
11	Панасюк Тетяна	6 Н	7 Н	8 С	9 С
12	Парета Вікторія	13 С	12 С	12 С	15 В
13	Пільганська Ольга	6 Н	7 Н	9 С	7 Н
14	Прокопчук Микола	7 Н	7 Н	13 С	9 С
15	Савчук Дмитро	13 С	10 С	14 С	12 С
16	Цвик Надія	14 С	9 С	12 С	14 С
Всього *	Н	9	6	-	2
	С	7	10	16	11
	В	-	-	-	3

\*Н – 0-7 балів, низький рівень  
 С – 8-14 балів, середній рівень  
 В – 15-20 балів, високий рівень

**Протокол повторної діагностики самооцінки психічних станів  
(за Г. Айзенком)**

Клас 10Дата 01.10.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)			
		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	Антонюк Василь	9 С	7 Н	13 С	10 С
2	Березовський Василь	13 С	12 С	13 С	14 С
3	Бобровський Олег	10 С	9 С	14 С	12 С
4	Джурик Ніна	14 С	10 С	12 С	10 С
5	Джурик Олександр	7 Н	7 Н	10 С	9 С
6	Дробуш Богдан	14 С	13 С	14 С	14 С
7	Савчук Валентина	7 Н	7 Н	10 С	9 С
8	Філонюк Михайло	13 С	13 С	14 С	15 В
9	Щепанська Соломія	7 С	7 Н	10 С	9 С
Всього *	Н	2	4	-	-
	С	7	5	9	8
	В	-	-		1

\*Н – 0-7 балів, низький рівень  
 С – 8-14 балів, середній рівень  
 В – 15-20 балів, високий рівень

**Протокол повторної діагностики самооцінки психічних станів  
(за Г. Айзенком)**

Клас 11Дата 30.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)			
		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	Березовський Іван	7 Н	10 С	6 Н	10 С
2	Бобрик Максим	14 С	12 С	14 С	12 С
3	Гончаренко Вадим	13 С	14 С	10 С	11 С
4	Гончаренко Олег	4 Н	7 Н	10 С	10 С
5	Дмитрук Анастасія	11 С	10 С	13 С	11 С
6	Корнілов Ілля	8 С	8 С	8 С	10 С
7	Лазоровська Катерина	7 Н	7 Н	10 С	9 С
8	Мартинчук Наталія	14 С	14 С	13 С	14 С
9	Мартинчук Сергій	7 Н	8 С	13 С	9 С
10	Палівода Станіслав	7 Н	10 С	14 С	10 С
11	Панасюк Василь	9 С	9 С	13 С	8 С
12	Парета Олександр	14 С	10 С	14 С	15 В
13	Тимошук Павло	7 Н	7 Н	13 С	10 С
14	Цвик Тетяна	7 Н	7 Н	11 С	9 С
15	Цвик Володимир	9 С	7 Н	13 С	9 С
Всього *	Н	7	5	1	-
	С	8	10	14	14
	В	-	-	-	1

\*Н – 0-7 балів, низький рівень  
 С – 8-14 балів, середній рівень  
 В – 15-20 балів, високий рівень

## Протокол діагностики рівня самооцінки

Клас 9

Дата 19.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)		
		Високий (0-25 балів)	Середній (26-45 балів)	Низький (46-128 балів)
1	Білецький Максим		45	
2	Білецька Тетяна			59
3	Бондарчук Дмитро		41	
4	Гарбузюк Катерина		36	
5	Герасимчук Станіслав			52
6	Жукович Сергій		35	
7	Іванчук Микола		44	
8	Клим'юк Ольга		45	
9	Кислашко Іван			50
10	Морозюк Володимир			55
11	Панасюк Тетяна	25		
12	Парета Вікторія			58
13	Пільганська Ольга		42	
14	Прокопчук Микола	25		
15	Савчук Дмитро		45	
16	Цвик Надія			58
Всього		2 учні	8 учнів	6 учнів

## Протокол діагностики рівня самооцінки

Клас 10Дата 01.10.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)		
		Високий (0-25 балів)	Середній (26-45 балів)	Низький (46-128 балів)
1	Антонюк Василь		45	
2	Березовський Василь			55
3	Бобровський Олег			52
4	Джурик Ніна		45	
5	Джурик Олександр		43	
6	Дробуш Богдан			58
7	Савчук Валентина		43	
8	Філонюк Михайло			57
9	Щепанська Соломія		42	
Всього			5 учнів	4 учні

## Протокол діагностики рівня самооцінки

Клас 11Дата 30.09.2020

№ з/п	Прізвище, ім'я	Показники (кількість балів)		
		Високий (0-25 балів)	Середній (26-45 балів)	Низький (46-128 балів)
1	Березовський Іван		45	
2	Бобрик Максим			56
3	Гончаренко Вадим			50
4	Гончаренко Олег	25		
5	Дмитрук Анастасія			59
6	Корнілов Ілля			58
7	Лазоровська Катерина		43	
8	Мартинчук Наталія		45	
9	Мартинчук Сергій		41	
10	Палівода Станіслав		45	
11	Панасюк Василь			60
12	Парета Олександр			52
13	Тимощук Павло	25		
14	Цвик Тетяна	25		
15	Цвик Володимир		45	
Всього		3 учні	6 учнів	6 учнів